

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

POHYBOVÉ HRY V PŘÍRODĚ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

OUTDOOR GAMES

BACHELOR OF WORK

Autor práce:	David Mareš
Vedoucí práce:	PaedDr. Ivan Příbyl
Obor studia:	Vychovatelství PEDF UK
Typ studia:	Kombinované studium
Rok zpracování:	2011

Abstrakt

Téma bakalářské práce pojednává o celkové podstatě pohybových her v přírodě, zvláště pak jejich významu z hlediska pedagogického, výchovného i vzdělávacího. Rovněž se podrobně zaměřuje na využití pohybových her v přírodě při činnostech v zájmových útvarech, jejich třídění a dělení, jejich význam v oblastech aktivního odpočinku a regenerace organismu činností, která je dětem asi nejpřirozenější, tedy hrou.

V neposlední řadě se rovněž zabývá jejich významným přínosem v oblastech osobnostní a sociální výchovy, integrace jedince, ale i v oblastech prevence výskytu sociálně patologických jevů. Dále se podrobně věnuje metodice sestavení vlastní etapové pohybové hry v přírodě a jejímu ověření v praxi. Práce je sestavena na základě odborného literárního přehledu, vlastních zkušeností a šetření a je členěna do jednotlivých kapitol.

Po úvodu práce následuje kapitola o teoretických poznatcích celkového komplexu pohybových her v přírodě, jejich dělení, významu, rovněž o jejich odlišnosti a rozdílnosti.

Třetí kapitola se věnuje podrobné metodice vhodného sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodním prostředí.

Čtvrtá kapitola obsahuje praktickou část, která spočívá v sestavení a realizaci vlastní pohybové etapové hry v přírodě a ověření jejího významu a přínosu v praxi při činnostech v zájmovém útvaru. Tuto kapitolu uzavírají výsledky zpracovaných dotazníků k dané tematice.

Závěr práce se věnuje celkovému shrnutí významu a využití získaných poznatků danému tématu a diskusi.

Klíčová slova: pohybová hra, příroda, zájmový útvar, etapová pohybová hra, pohybové aktivity, soutěž.

Summary

Topic of thesis discusses the general nature of physical games outdoors, especially their importance from an educational, pedagogical and development point of view. It also focuses in detail on the use of physical games outdoors in the activities of special interest groups, sorting and dividing, their importance in the areas of leisure and recovery activities of the organism, which is probably most natural for children, which is a game.

Thesis also deals with their significant contribution in the areas of personal and social development, the integration of individuals, but also in the areas of prevention of socially pathological phenomena. The thesis Further details the methodology of compiling the relay outdoor games, and its usage in practice. The thesis is based on detailed literature review, person experience and investigation, and is divided into chapters.

After the introduction the next section contains general theoretical knowledge of the complex nature of outdoor games, their types, importance, as well as their differences and diversity.

The third chapter is devoted to a detailed methodology for compiling appropriate relay games in an actual outdoor environment.

The fourth chapter describes the practical part, which is the preparation and implementation of relay games, and its verification, and importance and contribution of outdoor games for leisure groups. This chapter concludes the results of the questionnaires prepared for the subject matter.

The conclusion deals with the overall summary of the importance and use of lessons learned and discussions of the issue.

Key words: outdoor game, nature, leisure group, relay game, physical activity, competition.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením pana PaedDr. Ivana Příbyla. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

V Božejově dne 31. března 2011

Podpis:.....

David Mareš

Poděkování:

Při psaní této bakalářské práce jsem čerpal z uvedené literatury a konzultací s panem PaedDr. Ivanem Příbylem, kterému chci tímto velmi poděkovat za odbornou pomoc a spolupráci při tvorbě bakalářské práce. Rovněž děkuji za velkou ochotu a trpělivost.

Obsah

1	Úvod	8
1.1	Cíle a úkoly práce	9
1.2	Pracovní hypotézy.....	10
2	Teoretická část	11
2.1	Vymezení základních pojmů	11
2.2	Posouzení pohybových her z dřívější doby po současnost	15
2.3	Význam pohybových her v přírodě	16
2.3.1	Výchovné efekty pohybových her	17
2.3.2	Efekty pohybových her v oblasti aktivního odpočinku	18
2.3.3	Význam pohybových her v oblasti integrace.....	19
2.3.4	Význam pohybových her v přírodě v oblasti osobnostní a sociální výchovy.....	20
2.3.5	Význam pohybových her v přírodě v oblasti prevence výskytu sociálně patologických jevů.....	22
2.4	Dělení pohybových her	23
2.4.1	Třídění pohybových her	25
2.4.2	Dělení her v přírodě	26
2.4.3	Dělení pohybových her dle různých kritérií pro všestranný rozvoj dětí do 6 let	31
2.5	Rozdíly mezi hrou a soutěží.....	33
2.6	Pohybová hra a sport.....	33
2.7	Hry a cvičení v přírodě	35
2.8	Proměny hry v životě člověka	37
3	Metodická část.....	40
3.1	Etapové pohybové hry v přírodě (EH).....	40
3.2	Možnosti využití EH	40
3.3	Rozdělení úkolů EH.....	42
3.4	Základní principy přípravy EH	43
3.4.1	Výběr námětu – motivace	43
3.4.2	Název hry.....	43

3.4.3	Počet jednotlivých etap	44
3.4.4	Organizace účastníků EH.....	44
3.4.5	Podrobné rozpracování EH.....	45
3.4.6	Hodnocení, bodování, odměny	46
3.4.7	Náhradní program	47
3.5	Realizace EH.....	48
3.5.1	Zahájení EH	48
3.5.2	Průběh EH.....	48
3.5.3	Oznámení výsledků, odměňování.....	49
3.5.4	Závěr EH.....	50
3.6	Následné úkoly	51
3.7	Závěrečná reflexe EH	51
4	Praktická část.....	52
4.1	Sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodě a její ověření v praxi	52
4.2	Charakteristika DDM Symfonie Poděbrady	52
4.3	Střelecký kroužek	53
4.4	Náplň činností střeleckého kroužku.....	54
4.4.1	Příprava hry „Bezpečně na střelnici“	55
4.4.2	Realizace hry.....	56
4.4.2.1	1. etapa	56
4.4.2.2	2. etapa	57
4.4.2.3	3. etapa	59
4.4.2.4	4. etapa	60
4.4.3	Vyhodnocení hry.....	60
4.4.4	Závěr	64
4.4.5	Závěrečná reflexe hry	65
4.4.5.1	Vyhodnocení dotazníků	66
4.4.5.1.1	Dotazník 1	66
4.4.5.1.2	Dotazník 2	70
5	Diskuse	75
6	Závěry	77
	Literatura / Internetové zdroje / Seznam příloh.....	79

1 Úvod

„Hra je z hlediska tělovýchovných a pohybových aktivit prostředek sociálního rozvoje dětí. Vytváří situace pro vnímání a respektování druhých, dodržování pravidel. Hra je modelovou situací pro život.“ (Dvořáková, 2002).

Děti si během předškolního, mladšího i staršího školního období osvojují mnoho dovedností, schopností a návyků, které jim pak dozajista usnadňují všestranný rozvoj, proces socializace i integrace v dalším životě. Všechny tyto aktivity na základních školách, ale i při činnostech ve volném čase v zájmových útvarech, by měly být pojaty formou herních aktivit, neboť právě hra je zvláště pro děti tou nejpřirozenější činností, která je baví a k jejich životu rovněž nedílně patří. V této práci se zaměřuji především na celkovou podstatu pohybových her v přírodním prostředí, jejich význam v širokém spektru oblastí výchovných i vzdělávacích, při nichž si děti osvojují zejména pohybové dovednosti, vlastní tvůrčí schopnosti, kladný vztah k přírodě jako takové a jejímu poznání, ale i schopnosti naučit se týmové spolupráci, komunikaci, vzájemné úctě, respektu a zodpovědnosti formou zábavy, tedy hrou. Forma těchto činností a aktivit bude nadále pevným základem pro jejich všestranný rozvoj do budoucna.

Velmi důležité je si uvědomit, že každé dítě představuje konkrétní individualitu a rovněž je nutné k němu právě takto i přistupovat. Do her děti zapojujeme nenásilně, tedy hru stavíme do roviny dobrovolné spontánní činnosti, při které dostávají určitou příležitost k jisté volnosti, ale zároveň do roviny činnosti, která vyžaduje určitou aktivitu, kázeň i dodržování konkrétních herních pravidel. Pokud hra děti přestane bavit, začne ztrácet na smyslu a dynamice, a tak bývá nejvhodnější plynule přejít k činnosti jiné, neboť vynucovaná hra by dozajista pozbývala na svém účelu i významu. Je nutné, abychom brali v úvahu, že každé dítě má právo být jiné, mít i jiné potřeby a rozvíjet se rovněž svým tempem.

V životě dětí má hra nezastupitelné postavení. Děti jsou hravé a zvědavé, touží po poznání a vyzkoušení něčeho jiného a nového a rovněž touto činností navazují vztahy s vrstevníky. Hra kultivuje, směřuje, podněcuje, motivuje a rozvíjí celkovou osobnost

dítěte. Není nutno podotýkat, že mnohé dovednosti a schopnosti důležité pro celý život získává dítě prostřednictvím her a pohybových aktivit.

Při hrách je nutné respektovat určité pedagogické zásady. Především povzbuzujeme děti nesmělé, posilujeme jejich sebevědomí a sebedůvěru, pozitivně hodnotíme každého, kdo pracuje na úrovni svých osobních možností, podporujeme u dětí iniciativu, tvořivost i vlastní fantazii.

Hra pro nás představuje určitou dominantní činnost v životě dětí a je pro ně základní psychologickou potřebou. Umožňuje jim vyzkoušet si různé způsoby chování a prožívání, vyzkoušet si odpovídající roli, kterou ve hře přejímají. Určitá pohybová hra může rovněž představovat významný diagnostický prostředek, jehož důkladná a odborná analýza nám umožní posoudit úroveň rozvoje osobnosti dítěte, je ukazatelem vývojových a individuálních zvláštností, týkajících se vztahů, postojů, názorů a zájmů dítěte. Tímto významným a účinným prostředkem může dozajista být vhodně tematicky sestavená pohybová hra v přírodním prostředí.

1.1 Cíle a úkoly práce

Cíl práce spočívá v objasnění významu a využití celkového komplexu pohybových her v přírodě a stanovení kritérií pro jejich tematicky vhodný výběr. Dále pak v sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodě s výchovnými a vzdělávacími prvky a rovněž její ověření v praxi. Z cíle práce vyplývají tyto úkoly:

- zpracování daného tématu dle odborných literárních podkladů
- stanovení kritérií pro vhodný tematický výběr, dělení a třídění pohybových her
- monitorování požadavků praxe

- empirické šetření požadavků praxe
- sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodě a ověření jejího významu a využití při činnostech v zájmovém útvaru (v praxi)
- zjištění zpětné vazby a reflexe činností.

1.2 Pracovní hypotézy

- Předpokládáme, že vhodně tematicky sestavená pohybová hra v přírodě může velmi významně přispět v oblastech výchovných i vzdělávacích.
- Předpokládáme, že si děti při hře často ani neuvědomují, že se vlastně i vzdělávají.
- Předpokládáme, že děti mají v současné době dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám.
- Předpokládáme, že děti mají kladný vztah k přírodě i pohybovým aktivitám, tedy hrám právě v prostředí přírodním.
- Předpokládáme, že se práce, činnosti a pohybové aktivity především v zájmových útvarech těší velkému zájmu jak dětí, tak i jejich rodičů.

2 Teoretická část

2.1 Vymezení základních pojmů

Dle současných literárních podkladů, a rovněž i vědeckých poznatků, existuje mnoho definic hry i pohybové hry. Téměř všechny se ale shodují především v tom, že se jedná o jednu z nejpřirozenějších aktivit, tedy projevů dítěte. Tento projev hraje nadále velmi významnou roli ve všestranném vývoji a růstu dítěte, ale především i v procesu socializace.

Hra – je určitou specifickou činností, která se dozajista liší od pracovních procesů nebo učení, i když i s těmito činnostmi může v mnohém souviset. Zahrnuje nejen činnosti jednotlivce, ale i dvojic, malých či větších skupin. Ve hře nalezneme celou řadu velmi důležitých aspektů: jedná se o aspekt poznávací, pohybový, procvičovací, motivační, emocionální, sociální, tvořivostní, fantazijní, rekreační, ale rovněž i diagnostický nebo terapeutický. Existuje mnoho her, k jejichž provozování nepotřebujeme žádné zvláštní pomůcky. Současné jsou ale i hry, u kterých se bez nejrůznějších pomůcek, případně nářadí neobejdeme. Může se jednat například o nejrůznější typy a druhy hraček, herních pomůcek, nástrojů, přístrojů, sportovního oblečení nebo jiného sportovního náčiní. Většina her má podobu sociální interakce, kde jsou jasně formulovaná pravidla dané dohodou aktérů nebo společenskými konvencemi (každá hra mívá daná pravidla, ale tyto se po dohodě aktérů mohou i měnit). Člověk se vlastně zabývá hrou celý život, avšak v předškolním nebo mladším školním věku má velmi specifické postavení – jde o hlavní typ činností (Průcha, Walterová, Mareš, 1995).

Hra - je činnost, která se provádí kvůli rozptýlení či obveselení jedince, které se nachází ve hře samotné. Cílem hry bývá obvykle vyhrát. Ve hrách tedy bývá uspokojována touha vedoucí ke spolupráci a přiměřené soutěživosti. Hry jsou nejčastěji

společné či společenské. Činnost hry nemusí mít konkrétní smysl, ale současně má poměrně jasné cíle – radost či relaxaci. Rolí hry ve společnosti se zabývá věda zvaná ludologie. Tedy můžeme tvrdit, že hry se hrají především pro zábavu, ale rovněž mohou sloužit také například ke zdělávání dětí, mládeže, ale i dospělých (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

Pohyb - je základní potřebou dítěte a je pevně spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný (Dvořáková, 2002, s.17).

Pohyb - nebo také lokomoce je označení, které se používá tehdy, mění-li hmotné objekty svoji vzájemnou polohu, tvar, velikost, tepelné, elektrické nebo magnetické vlastnosti, skupenství, chemické složení, biologické vlastnosti apod. Různé druhy pohybu jsou studovány v různých vědních oborech (Wikipedie, 2010, <http://cs.wikipedia.org>).

Lokomoční pohyb – jedná se o jakýkoli pohyb jedince, který nás přemísťuje z určitého místa na místo jiné (chůze, běh, přelézání nebo jiné překonávání překážek, šplh apod.).

Nelokomoční pohyb – zde hovoříme o pohybu na místě, o určité poloze těla (stání, sezení, ležení, předklon apod.).

Manipulační pohyb – spočívá v ovládnutí, přemísťování materiálů, pomůcek nebo jiných předmětů.

Příroda - bývá nazývána také hmotným světem nebo přírodním světem. Jedná se o veškerou hmotu a energii, a to hlavně v základní, člověkem neovlivněné formě. Zahrnuje všechny živé organismy ve vesmíru (bakterie a jiné mikroorganismy, houby, rostliny a živočichy), zde hovoříme o živé přírodě. Současně zahrnuje všechnu neživou materii (tedy vše ostatní, co nespadá pod pojem živé přírody, což jsou tedy horniny a nerosty, půda, voda, vzduch, světlo a teplo pocházející ze slunce), tedy hovoříme o neživé přírodě. Příroda je předmětem mnoha rozsáhlých a velmi významných vědeckých studií.

Pohybová hra - velmi významnou měrou napomáhá rozvíjet tělesné schopnosti a dispozice (motorické schopnosti a dovednosti, potřebnou sílu, rychlost, obratnost, vytrvalost), ale i jiné technické sportovní dovednosti, které mají vysokou důležitost v motivačně-výchovném procesu. Chápeme ji jako záměrnou, uměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí (Mazal, 2000, s.13).

Motivace - duševní proces související se zvýšením, případně i poklesem aktivity. Projevuje se napětím, neklidem a činností směřující k vyrovnaní porušené rovnováhy organismu. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti (Čížková, 1995, s.103).

Motiv - pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojování určité potřeby (Čížková, 1995, s. 103).

Zájem - je specifický druh motivace. Jedinec se zaměří na určitou oblast nebo nějaký předmět činnosti, které mnohé vypovídají o dynamice osobnosti člověka. Zájem směřuje k vyhledávání takových předmětů, aby činnost s nimi spojená vedla k uspokojení. Zájmy mohou být krátkodobé nebo i celoživotní (Wikipedie, 2008, <http://cs.wikipedia.org>).

Potřeba - nutnost organismu něco získat nebo se něčeho zbavit, také stav organismu člověka, který znamená vnitřní porušení rovnováhy (Čížková, 1995, s.104).

Pozornost - zaměřenost a soustředěnost duševních činností na určitý objekt nebo děj (Čížková, 1995, s.104).

Dovednost - učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti (Čížková, 1995, s.101).

Schopnost - soubor předpokladů nutných k úspěšnému vykonávání určité činnosti (Čížková, 1995, s.105).

Nálada - obecně emocionální stav, který v průběhu určitého času provází prožívání a činnost člověka (Čížková, 1995, s. 103).

Afekt - silný, bouřlivě, ale krátce probíhající citový stav (hněv, radost, nadšení třeba ze hry) (Čížková, 1995, s.101).

Individualita - základní kvalita osobnosti daná odlišností od druhých, psychologický jev chápání sebe sama jako subjektu (Čížková, 1995, s.102).

Aerobní zdatnost – vypovídá o možnostech dlouhodobého pohybového zatížení celého organismu.

Svalová zdatnost - jedná se o fyzickou sílu, vytrvalost, ohebnost, pružnost, pohyblivost, hbitost.

Dílčí cíle - (oblastní) formulované v rámci jednotlivých vzdělávacích oblastí (podoblastí) stanovují, nač se má pedagog zaměřovat, co má u dítěte průběžně rozvíjet (RVP PV, 2004).

Rámcové cíle - (obecné) vytyčují základní směr a pojetí předškolního vzdělávání, směřují k rozvoji osobnosti dítěte a osvojování klíčových kompetencí (RVP PV, 2004).

Klíčové kompetence - soubor požadavků na vzdělávání, zahrnující vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje, hodnoty (RVP PV, 2004).

Zájmový útvar - provozuje pravidelnou, zpravidla skupinovou činnost v rámci pedagogiky volného času. Obecněji zahrnuje konkrétní pojmy (kroužek, klub, soubor, skupinu apod.).

Kroužek – menší zájmový útvar s konkrétně směřující činností. Hovoříme zde o menším uskupení, jehož činnost je především zaměřena na konkrétní odborné zdokonalení. V této malé skupině se velmi významně jedinci integrují do dané společnosti, ve které se scházejí ze společného zájmu a vytvářejí se osobní vazby, které bývají hlavním motivačním prvkem pro činnost v kroužku (střeleckém, pěveckém, výtvarném, tanečním, přírodovědném, modelářském, plaveckém, lyžařském apod.).

Etapová pohybová hra – zpravidla se jedná o pohybovou aktivitu dětí a mládeže herní formou. Tato hra bývá zpravidla dělena dle svého děje, námětu, motivu, obsahu, účelu a

časové náročnosti do několika částí (etap), které mohou probíhat v daný den nebo i ve vícedenních cyklech (například při činnostech dětí a mládeže v zájmových útvarech, na školách v přírodě nebo jiných vícedenních adaptačních pobytech). Velký význam této hry spočívá především v oblasti pohybových a dovednostních aktivit, schopnosti naučit se týmové spolupráci, ale rovněž nese i vysoký význam v oblasti aktivního odpočinku z hlediska celkové regenerace organismu. Ideální je pro hru přírodní prostředí (les, louka, okolí rybníka apod.).

2.2 Posouzení pohybových her z dřívější doby po současnost

Pokud paměť člověka sahá, vždy rozlišoval svou činnost na činnost vážnou, nutnou a nezbytnou a činnost nevážnou, ne nezbytnou, ale potřebnou a tou byla hra. Pokud se přeneseme do současnosti, také naše pokusy poznat a dosáhnout jistého úspěchu nad sebou samým či nad úkoly a otázkami, jež se před námi objevují, jsou hrou. Hrou, tedy činností, která nějak dopadne, nevíme ale jak, zda úspěšně nebo ne. Také je to činnost, bez které v podstatě být můžeme. Jde o činnost zcela vážnou a nevážnou, která je potřebná. Neexistuje člověk, který by si nehrál. Hra umožňuje dostat se mimo realitu a přitom být jako v ní, ve hře, v krutě vážné nevážné skutečnosti, ze které mohu kdykoliv vystoupit. V ní existují jasná a stručná předem domluvená pravidla a ty dodržujeme. Podobně jako v každé pohybové hře, od schovávané, přes vybíjenou až po Kuny a veverky. S pohybem je hra zábavnější a plnější, pohybem zvyšujeme prožitkovost.

Dokud pravidla hry dodržujeme, je dobře, pokud ne, končí i hra, vystupujeme z ní a jsme v našem normálním společném a společenském světě. Ten hru zahrnuje, ale nepočítá s jejím výsledkem, pokud z něj něco nemá. Ale to je již jiná otázka, a tak hrajme a číňme, nejen hru pohybovou nebo společenskou, počítačovou, ale společnou činnost za cílem společným i pro cíl samý. Nejen prožitek je cílem hry, také poznání, pochopení a obohacení sebe i ostatních (Wikipedie, 2008, <http://cs.wikipedia.org>).

2.3 Význam pohybových her v přírodě

Pohybové hry, cvičení a sporty v přírodě představují určitý komplex činností nedílně spojených s aktivním pohybem, rovněž pohybem v přírodě a podílejících se na procesu utváření všestranně harmonicky rozvinutého člověka. Tyto činnosti a aktivity v přírodě vedou velmi významně k rozvoji fyzických a morálních vlastností dítěte, ale rovněž k jeho sblížení s přírodou, k aktivnímu odpočinku, celkové regeneraci organismu a jsou výrazným a důležitým doplňkem současného moderního života. Tedy můžeme tvrdit, že tyto aktivity a činnosti tvoří již celou dlouhou řadu let nedílnou náplň a součást využití volného času dětí, mládeže, ale i dospělých. Pohybové hry, cvičení a sporty v přírodě jsou určeny všem věkovým skupinám, avšak největší zájem a odezvu nacházejí právě u dětí předškolního věku, mladšího a staršího školního věku, ale i mládeže.

Herní činnosti v přírodě jsou dozajista součástí komplexu pohybových her a zahrnují všechny hry, které se v přírodním prostředí provozovat dají a nepatří k samotným sportům jako takovým. Ke hrám v přírodě řadíme právě ty hry, které se realizují s využitím terénu, daného přírodního prostředí, ale i s využitím přírodních materiálů a předmětů. Dále pak hry přenesené z tělocvičen a jiných prostor budov (ZŠ, ŠD, DDM, SVC apod.) na hřiště a improvizované v přírodním prostředí. Jedním z nejdůležitějších znaků, kterým se zvyšuje výchovné působení konkrétně ve srovnání s ostatními tělovýchovnými činnostmi, je především spontánnost a velmi vysoká emotivnost.

Význam pohybových her:

- Vysoce efektivní nástroj, jak usměrňovat duševní vývoj, ale i rozvoj fyzické aktivity dětí. Pohybová hra rozvíjí všechny stránky dětské osobnosti, proto ji můžeme též označit jako významný pedagogický prostředek.
- Je to dobrovolná spontánní činnost a sebeuplatnění, která rozvíjí i výchovu tělesnou, rozumovou, morální a mravní.
- Rozvíjí samostatnost, aktivitu, schopnost spolupráce a týmové práce nebo činnosti, přiměřenou soutěživost dětí, kterými si do jisté míry

vytvářejí určité postavení konkurenčního jedince, což velmi významně pomáhá utvářet jejich postavení a místo v určité sociální skupině.

- Rovněž zde nalezneme široké možnosti k projevu odvahy, vytrvalosti, radosti, tvůrčí schopnosti a spolupráce i vlastní fantazie.

2.3.1 Výchovné efekty pohybových her

Je velmi důležité zmínit, že především dobře vedená a organizovaná hra může mít celou řadu významných výchovných efektů:

- Umožňuje pedagogovi (cvičiteli) podrobně pozorovat a hlouběji poznávat skutečnou individualitu konkrétního jedince. V průběhu dané hry, při zápalu ve hře se každý projevuje přirozeně, odhalí tím mnohem více svůj charakter než při činnosti jiné.
- Dochází zde k působení silného vlivu na jednotlivce. Pocity soudržnosti a sounáležitosti s kolektivem velmi výraznou měrou zvyšují sebeovládání, spojují individuality v celek, rozvíjejí sociální citění a učí nezištné spolupráci.
- Dále je velmi významný rozvoj pohybových schopností a dovedností se zájmem a intenzitou, jaké zcela určitě při běžných vyučovacích nebo cvičebních hodinách nedosáhneme, a to především i u dětí pohybově méně disponovaných a výkonnostně slabších.
- Maximálně se zde využívá času pro aktivní pohyb s minimálními nároky na určité potřebné vybavení (nářadí, přístroje, herní pomůcky, jiné cvičební pomůcky nebo nářadí).

- Především určité hry, u kterých úspěch záleží na konkrétních znalostech a dovednostech, zvyšují zájem o jejich získání a tím tedy umožňují prohlubování znalostí a dovedností formou zábavnou.
- Hry provozované na větších lesních plochách navozují mnohé situace, kde účastník hry musí samostatně jednat a rozhodovat, rovněž tak prokázat odvahu, odhodlání, houževnatost, disciplinovanost a ukázněnost a učí se dodržovat určitá závazná pravidla, a to i v případech, kdy není pod přímým dohledem pedagoga.

2.3.2 Efekty pohybových her v oblasti aktivního odpočinku

Vedle výchovného a vzdělávacího významu pohybových her je nutné též zdůraznit i jejich mimořádně významný efekt v oblasti aktivního odpočinku. Mimo složky a faktory pohybové činnosti přináší hra rovněž určité psychické uvolnění, napětí, seberealizaci a zábavu. Výše uvedené všestranné účinky her však automaticky nevyplývají pouze z účasti v dané hře. Velmi významnou a důležitou roli zde hraje právě, iniciativnost, aktivita a duchapřítomnost při provozování (hraní) určité hry.

U řízených her bývá účinek efektu v oblasti aktivního odpočinku zpravidla vždy vyšší, než u her, které nejsou vedeny pedagogem (zde hovoříme o hrách spontánních). Právě tyto hry mohou mnohdy naopak posilovat i některé negativní vlastnosti zvláště u těch dětí, kteří k nim mají sklony (agresivita, nadměrná soutěživost, neohleduplnost, nekolektivnost, neschopnost týmové nebo skupinové spolupráce, nedisciplinovanost, nekázeň, nedodržování pravidel hraní, ale i ohleduplného a slušného chování).

Pedagog, který hru s dětmi provozuje a řídí, musí znát dokonale pravidla dané hry (rovněž i možnosti změn pravidel hry, které se před samotným zahájením hry mezi všemi zúčastněnými dohodly a přijaly). Další jiné změny již v průběhu hraní jsou nežádoucí. Dále musí velmi dobře zhodnotit a promyslet její organizaci a provedení.

Také si musí velmi pečlivě a zodpovědně uvědomit dosah výchovného působení, jak při řízení, průběhu a organizaci hry, tak rovněž i při finálním hodnocení hry. Závěrečné hodnocení může mít u kterékoli hry velmi různorodý charakter. Předně zde záleží na tom, o co ve hře šlo, co bylo smyslem a účelem a jaké byly určeny prostředky nebo pomůcky k dosažení stanoveného cíle.

2.3.3 Význam pohybových her v oblasti integrace

Význam slova integrace zde můžeme chápat jako nepřetržité zapojování, včleňování, nevyřazování, spolupráci a vzájemnou nápomoc při činnosti v pohybových hrách. Vhodným výběrem a volbou hráčských nebo herních rolí lze do pohybové hry intenzivně zapojit i hráče s obezitou či sníženou tělesnou hmotností tak, aby i ti byli spokojení, našli zde své uplatnění, mohli zde předvést a uplatnit i své přednosti a tím hra měla neustálý spád, dynamiku, napětí a celkový emotivní náboj a charakter. Častou praxí bývá, že v pohybové hře pravidelně dominují a vítězí ti nejsilnější, nejrychlejší a ti ostatní se tím dostávají do jakéhosi pohybového stínu (prohrávají, jsou vyřazeni nebo chyceni jako první apod.). To však můžeme považovat za chybu, především pak z hlediska další motivace, činnosti ve hře i integrace jedinců do dané skupiny či společnosti (Sigmund, 2007). Danou pohybovou aktivitu (hru) je tedy potřeba vhodný způsobem upravovat a přizpůsobovat určitému konkrétnímu kolektivu i prostředí, abychom tím dokázali i ty pomalejší a méně fyzicky zdatné dostat z toho pomyslného pohybového stínu, a tím je dokonale integrovali do celé herní skupiny. Rovněž by je to nadále velmi významně motivovalo v další herní činnosti a i by jim to významně zvedalo a upevňovalo sebevědomí, což je k dalšímu hernímu zápalu, aktivitě a motivaci téměř nezbytné. Tyto kroky úprav a přizpůsobení však musí být předem promyšleny, aby nebyli příliš brzděni ti pohybově zdatnější jedinci, neboť pak by právě pro tuto skupinu jedinců hra pozbývala na smyslu, dynamice a naopak oni by ztráceli další motivaci ke hře. Alespoň k částečnému vyrovnání těchto skupin dětí pohybově

zdatnějších a méně zdatných a eliminování markantních rozdílů mezi jejich jednotlivými výkony a výsledky v dané konkrétní pohybové disciplíně, nám dozajista napomůžou důkladně promyšlené etapové hry v přírodním prostředí, kde je třeba týmové spolupráce a nápomoci k dosažení těch nejlepších herních výsledků a celkové hodnocení je zde směřováno na družstvo jako celek, tedy ne jenom na jednotlivce. Rovněž se tím bude velmi významně eliminovat až příliš nepřiměřená rivalita a soutěživost, která se nám i v dětském kolektivu často objevuje. Tento jev je při výchově, vzdělávání, socializaci i integraci dětí a mládeže nežádoucí. Proto je k tomuto zcela nezbytná odborná práce a vedení pedagoga případně pedagoga volného času při činnostech v nejrůznějších zájmových útvarech či uskupeních.

2.3.4 Význam pohybových her v přírodě v oblasti osobnostní a sociální výchovy

Pohybové hry v přírodě mají i velký význam v oblasti osobnostní a sociální výchovy, která se prostřednictvím těchto pohybových her zaměřuje především na rozvoj osobnosti, sociálních dovedností a morálních postojů žáků ve škole, ale i na jiných mimoškolních akcích a programech (činnosti v různých zájmových útvarech). Používají se zde praktické prožitkové metody vyučování. Aplikace osobnostní a sociální výchovy v pohybových hrách v přírodním prostředí je vnímána nejen jako příležitost k rozvíjení osobnosti žáků a dobrých mezilidských vztahů ve třídách i jiných zájmových útvarech, ale také jako základní podmínka efektivního vyučování.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání předepisuje všem základním školám a víceletým gymnáziím, aby v průběhu školní docházky seznámily své žáky s jedenácti tematickými okruhy osobnostní a sociální výchovy. Žáci si mají prakticky procvičit a rozvinout životní dovednosti, které do těchto tematických okruhů patří a

vhodně a do jisté míry i odborně připravená pohybová hra, především pak v přírodním, tedy v mimoškolním prostředí, je toho velmi efektivním prostředkem.

Okruhy osobnostního rozvoje:

- rozvoj schopnosti poznávání
- sebepoznání a sebepojetí
- seberegulace a sebeorganizace
- psychohygiena
- kreativita.

Okruhy sociálního rozvoje:

- poznávání lidí
- mezilidské vztahy
- komunikace
- kooperace a kompetice.

Okruhy morálního rozvoje:

- řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- hodnoty, postoje, praktická etika.

Hlavním metodickým cílem osobnostní a sociální výchovy je rozvíjet praktické životní dovednosti žáků. Zkušenosti z praxe ukazují, že žáci přijímají osobnostní a sociální výchovu od učitele pouze za jistých podmínek. Zde tedy hovoříme o čtyřech metodických principech, které jsou pro osobnostní a sociální výchovu nezbytné a bez těchto se jen těžko pozitivně a efektivně uskutečňuje. Tedy se osobnostní a sociální výchova daří, když je praktická, propojená se životem žáků, provázející a zacílená. Tyto všechny uvedené principy a metody se dají velmi efektivně a cíleně aplikovat do pohybových činností dětí a mládeže (RVP).

2.3.5 Význam pohybových her v přírodě v oblasti prevence výskytu sociálně patologických jevů

Školní třída, kolektiv nebo i jiná skupina dětí například při činnostech v zájmových útvarech tvoří určitou sociální skupinu a vztahovou síť, která se do značné míry vyznačuje svou vnitřní strukturou, hierarchií a rovněž dynamikou. V těchto kolektivech nebo skupinách bývají zpravidla děti přibližně stejného věku nebo alespoň bez větších věkových rozdílů. Zde rostou, všestranně se vyvíjejí, stále zde probíhá proces socializace a integrace, učí se omezovat své egoistické „já“, dále se učí empatii, sociálnímu citění a vnímání i odhadu (Braun, 2007).

Avšak v celém tomto období a zvláště pak v období puberty jsou děti a mládež vystaveny výskytu sociálně patologických jevů. Pojem sociálně patologické jevy zde budeme chápat jako něco nezdravého, nežádoucího, něco nemocného, co značně narušuje a zpomaluje přirozený průběh socializace, integrace a celkového vývoje dětí. Mezi nejčastěji vyskytující se sociálně patologické jevy patří zejména:

- poruchy chování - disociální, asociální, antisociální chování
- drogové či jiné závislosti - patologické hráčství, počítače, videohry, závislosti na osobách nebo věcech apod.
- automutilace - hyzdění, sebepoškozování, branding, skarifikace apod.
- hazardní chování – adrenalinové sporty
- sebevraždy a sebevražedné pokusy
- poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, mentální bulimie
- agrese, šikana, rasismus, xenofobie
- vandalismus – stikeři, darkeři, grafitti
- dětská prostituce, promiskuita, sexuální zneužívání a komerční sexuální zneužívání
- dětská delikvence

- nežádoucí společenské jevy – závadové party, patologické názorové proudy (náboženské sekty, fanatismus, skinhads apod.)
- syndrom CAN – syndrom zanedbávaného a zneužívaného dítěte (problematika sekundární viktimizace).

Všechny tyto společensky nežádoucí, tedy patologické jevy, jde do značné míry eliminovat ještě před jejich vznikem nebo výskytem. Zde hovoříme o prevenci sociálně patologických jevů. Tuto eliminaci a předcházení vzniku a výskytu sociálně patologických jevů lze velmi významně a efektivně provádět vhodným a odborným výběrem a vedením pohybové hry, zvláště pak v přírodním prostředí, které dozajista velmi významně přispívá k celkové vyrovnanosti, klidu bez napětí, které do jisté míry školní prostředí přináší, a v neposlední řadě i k celkové regeneraci organismu aktivním odpočinkem, tedy hrou v příjemném přírodním prostředí. Touto metodou se pedagog setkává s názory a postoji dětí, které jsou vyjádřeny pohybem. Algoritmus těchto her bývá zpravidla velmi snadný, a tak učitelé mohou velmi rychle kreativně vytvářet další i nápaditější situace. Mezi nejznámější patří: Místa si vymění ti, Dotkni se toho, Klubíčko, Květina – bodlák, Sociometrie pohybem apod. Na provozování těchto her bývá zpravidla ideální časový prostor například na školách v přírodě, různých adaptačních pobytech nebo při jiných mimoškolních aktivitách v zájmových útvarech.

2.4 Dělení pohybových her

Pohybové hry je možné dělit podle různých kritérií a hledisek. Ať už zde hovoříme o pedagogicky výchovných kritériích anebo tím hledáme vhodný program efektivního využití volného času dětí a mládeže. Hry se provozují v domácím prostředí (ve spolupráci s rodinnými příslušníky), ve školách (nejrůznější školské, ale i mimoškolní programy a akce pořádané a organizované příslušným školským ústavem – MŠ, ZŠ, SŠ, SOU, VŠ), ale i v mimoškolních a zájmových organizacích, útvarech a zájmových

kroužcích (DDM, SVP, SVČ, DM). Při dělení a vhodném výběru pohybových her hraje velmi významnou úlohu věk dětí (předškolní věk, mladší a starší školní věk, mládež).

Hry je možno rozdělit z mnoha hledisek:

- dle věku
- dle tématu her (například podle aktuálního ročního období)
- dle zaměření pohybových her (co je stanoveným cílem, co hry procvičují, navozují a osvojují)
- dle místa konání (park, zahrada, tělocvična, příroda, les, louka, ale i školní třída, tělocvična apod.), zde velmi záleží na technické, ale i ekonomické vybavenosti konkrétního školského nebo jiného mimoškolního zařízení
- pro děti handicapované (zrakově, sluchově, pohybově, s hyperaktivitou apod.)
- hry pro účely diagnostické (dělení podle D. Poláškové, M. Vítkové, 1994)
- hry z hlediska pedagogického (podle Ferinové)
 - hry tvořivé - úlohové, předmětové, konstruktivní, dramatizační
 - hry s pravidly - dětmi bývají přijímány jako hry dané, při kterých se musí zachovávat určitá pravidla. Toto omezení je velmi důležité pro celkový výchovný aspekt, významně podporuje fyzický a rozumový vývoj dítěte (zde hovoříme o vůli, charakteru).

Dále se rozděluje podle toho, zda mají plnit úkoly s nároky především fyzickými, nebo rozumovými:

- Hry pohybové – rozvíjejí tělesné schopnosti a dovednosti (vytrvalost, rychlost, sílu, jiné technické sportovní dovednosti) a mají význam především motivační a výchovný. Do pohybové oblasti můžeme též zahrnout hudebně pohybové hry, neboť pohyb bývá nejlepším

prostředkem pro seznámení dětí s hudbou, významně rozvíjí fantazii a představivost a odhaluje prožitky dětí, jejich emoce i podporuje rytmické cítění.

- Hry didaktické – tyto se mohou odehrávat ve školní třídě, v tělocvičně nebo jiných prostorách budov, ale i venku v přírodě nebo na hřištích. Rovněž mají zcela jistě svá pravidla a vyžadují průběžné řízení a organizaci. Role pedagoga v těchto hrách je velmi významná. Vystupuje jako hlavní organizátor, pozorovatel, na závěr vyhodnocuje průběh a dosažený výsledek sledovaný danou hrou. Hry sledují především cíle didaktické.

2.4.1 Třídění pohybových her

- Podle prostředí.
- Podle druhu a charakteru pohybových činností.
- Podle časové náročnosti a složitosti.

1. Podle prostředí

Jedná se o hry na louce, v lese, u vody, ale i ve vodě, na turistických výpravách za pochodu, v zimě na sněhu i ledu, ve dne, ale rovněž je i celá škála her nočních . Tyto hry bývají nejčastěji provozovány pod vedením pedagogů, oddílových nebo táborových vedoucích a instruktorů na dětských táborech nebo při programech škol v přírodě.

2. Podle druhu a charakteru pohybových činností

- pohybové hry – běžecké, míčové, pálkovací, obratnosti jiné úkolové
- smyslové hry – hmatové, čichové, sluchové, chuťové, zrakové
- rozumové hry – paměťové, vědomostní
- hry rozvíjející jiné odborné technické znalosti a dovednosti.

3. Podle časové náročnosti a složitosti

- malé hry a soutěže zahrnující činnosti krátkodobé,
- velké hry a soutěže zahrnující činnosti v rozsahu několika hodin, případně i dní (Juřen a kol., 1989).

Při zazaření her a soutěží do dětského programu činností je též velmi důležité brát v úvahu věk těchto dětí, jejich celkový počet a pohlaví. Již v průběhu předškolního věku se do značné míry začínají projevovat intersexuální rozdíly mezi dětmi. Tedy zde hovoříme o rozdílnosti celkového rázu hravých aktivit děvčat a chlapců. Jejich temperament se projevuje velmi výrazně, protože ještě nejsou příliš ovlivněny mechanismy a procesy sebeovládání a potlačování přílišných emotivních projevů vůle (Čížková, 1995).

2.4.2 Dělení her v přírodě

Jak už je v jednotlivých předchozích kapitolách uvedeno, pohybové hry nebo hry a cvičení v přírodě lze dělit a třídit dle nejrozličnějších kritérií, hledisek, výchovných a pedagogických motivů a cílů, ke kterým daná konkrétní činnost zcela jistě směřuje. Velmi zajímavý pohled a názor na dělení pohybových her a cvičení v přírodě je rovněž pohled Jana Neumana, který pohybové hry dělí především na:

- seznamovací hry
- zahřívací a kontaktní hry
- hrátky a zábavné soutěžení
- hry na důvěru
- iniciativní a týmové hry
- hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- hry a cvičení v přírodě
- ekohry
- závěrečné hry a rituály
- hry pro reflexi a závěrečná hodnocení.

1. Seznamovací hry

Účelem těchto her je prolomit jakési pomyslné ledové bariéry mezi lidmi a dovést je k vzájemnému osobnímu kontaktu. Tyto hry nevyžadují mnoho pomůcek nebo nářadí a mají zpravidla poměrně jednoduchá pravidla. Hovoříme zde o poznávacích hrách, které bývají první krátkou herní činností před samotným zahájením nějaké širší zájmové herní činnosti. Úvodní hry bývají nejčastěji hry se jmény, především pak z důvodu, aby se všichni zúčastnění navzájem představili. Velmi významnou roli hrají rovněž v sociálně psychologickém výcviku. (Příklady her: Kdo chybí? Kdo se vyměnil?).

2. Zahřívací a kontaktní hry

Hlavním úkolem těchto her je dostat účastníky do pohybové aktivity a odstranit tím obvyklý ostych před společným hraním a kontaktem. Jejich motiv a děj je zpravidla rovněž jednoduchý s jednoduchými pravidly, nadále jsou veselé, vtipné a uvolňují určité napětí. Tyto hry vyžadují velmi vstřícný vzájemný přístup všech členů konkrétní skupiny, neboť zde dochází k častému tělesnému kontaktu. Reflexe těchto her spočívá ve výměně zkušeností a prožitků. Velmi významně napomáhají hledat cesty

ke vzájemnému porozumění v dané skupině. (Příklady her: Kočka a myš, Molekuly, Rybičky).

3. Hrátky a zábavné soutěžení

Předně se zde jedná o hry postřehové nebo hry, které dozajista rozvíjejí pohybové schopnosti a dovednosti, sílu, obratnost apod. Mnohdy zde nalézáme i prvky akrobatické, proto tyto hry vyžadují určitý konkrétní způsob komunikace. Organizovány bývají zpravidla ve dvojicích nebo menších skupinách. (Příklady her: Přetahovaná, Pepíčku pípni, Skákání v pytli).

4. Hry na důvěru

Hry na budování důvěry zvyšují připravenost celé konkrétní skupiny i jednotlivců na určitá možná rizika, která vznikají v neobvyklých situacích i neobvyklém způsobu chování. Velmi důležitá je zde spolupráce a důvěra druhým spoluhráčům. Hry na důvěru pokládáme za důležitý výchovný prostředek, kterým se rozvíjí odpovědnost, rozhodnost, odvaha a vlastní sebejistota i sebedůvěra. (Příklady her: Běh důvěr, Ulička důvěry, Padání ve dvojici).

5. Iniciativní a týmové hry

Určité herní skupině je na počátku předložen jistý problém, který by měl být vyřešen. Skupina pak problém přijímá, bere ho jako výzvu a využitím tělesných i duševních schopností všech členů dané skupiny problém řeší. K určenému cíli vždy vede několik cest nebo způsobů, jakými ho dosáhnout. Vždy záleží na členech skupiny, který z těchto způsobů si vyberou a jakou cestou se budou cíle snažit dosáhnout. Při vymezeném časovém rámci pro přípravu postupu dochází k výměně názorů mezi jednotlivými členy konkrétní skupiny, kteří tímto hledají společné dohody na dalším postupu k úspěšnému dosažení cíle hry. Zpětná vazba, jak si hráči nadále počínali, může velmi významně inspirovat k mnoha úvahám vztahujícím se právě ke schopnostem účastníků hry řešit konkrétní problémy, přijímat řešení, spolupracovat, komunikovat, řešit případné

konflikty při výměně názorů, vést lidi a brát ohledy na jejich názory, postoje, ale i případné konkrétní schopnosti. Významně se zde vytvářejí schopnosti pro týmovou spolupráci. (Příklady her: Nosiči vody, Přesun lidí).

6. Hry na rozvoj komunikace a spolupráce

Při těchto hrách dochází především k rozvoji komunikačních schopností jednotlivců, ale rovněž se zde tvoří a rozvíjejí schopnosti naslouchat druhým. Konkrétní řešení, které není možné bez vzájemné spolupráce, musí účastníci hry hledat pomocí nezvyklého nebo neobvyklého způsobu komunikace, při kterém dochází k zapojení smyslů jako je například hmat, čich, sluch a zrak. Do popředí zde vystupuje kooperace, tvořivost a důvěra a zpětnou vazbou dojdeme k zamyšlení nad určitou konkrétní situací lidí, jež mají některý z těchto smyslů porušen. (Příklady her: Komunikace beze slov – příklady řemesel, Živá abeceda – písmena a nápisy hráčů).

7. Hry a cvičení v přírodě

Velmi důležitý je zde přímý kontakt s přírodou. Rozvíjí se přirozený zájem o přírodu, o její poznání, ale i o možný způsob ochrany. Hovoříme zde o hrách, které nadále podporují kladný vztah k přírodě, její vnímání, spolupráci, houževnatost, odvahu, sílu, tvořivost i samostatné rozhodování. Je zde kladen důraz právě na schopnosti jedince (obratnost, síla, rychlost, smysl pro rovnováhu a pohyb v prostoru apod.). Hry probíhají zpravidla v přírodním prostředí (louka, les, okolí rybníka, noční příroda apod.), kde se objevují pohybové prvky, jako jsou chůze, běh, plazení, šplhání, zvedání, přenášení, překonávání různých překážek přírodních i uměle vytvořených. V přírodním prostředí máme dozajista širokou škálu možností kombinací a spojování různých aktivit. Při těchto aktivitách je důležité dbát nutné obezřetnosti a opatrnosti, aby nedocházelo k nežádoucím úrazům a rovněž dbát nutnosti bezprostřední dostupnosti první pomoci a lékařského ošetření. (Příklady her: Válení sudů, Hody, Vrhý, Štafety, Běh s úkoly nebo jiné rozsáhlejší pohybové etapové hry a překážkové dráhy).

8. Ekohry

Podobně jako hry a cvičení v přírodě probíhají zpravidla v přírodním prostředí. Jedná se o hry, které se zabývají vnímáním přírody jako celku, který k životu lidí nedílně patří, a vzájemnými vztahy v přírodě nebo mezi člověkem a přírodou. Zahrnuty jsou zde i prvky, které nás učí ochraně (případně záchraně) přírody jako takové. Objevování přírody (například výskytu určitých rostlin nebo nerostů) a trpělivé pozorování a naslouchání přírodě vytváří dozajista velice úzký a konkrétní vztah mezi člověkem a přírodou, který vede i k určité vlastní odpovědnosti za přírodu a její reálný stav. (Příklady her: Co do lesa nepatří, Hra s vůněmi, Poznej po hmatu, Najdi svůj strom).

9. Závěrečné hry a rituály

Po ukončení každé hry, aktivity nebo akce by mělo dále následovat závěrečné vyvrcholení nebo slavnostní zakončení. Tato vyvrcholení nebo slavnostní zakončení probíhají zpravidla až po úplném ukončení herní činnosti obvykle v poslední dny (například na táborech, výletech, školách v přírodě, jiných adaptačních pobytech nebo jiných aktivitách při činnostech v zájmových útvarech), a rovněž ještě probíhají v přírodním prostředí. Jedná se například o týmové hry a činnosti při výrobě symbolů, které úzce souvisí s celou předešlou aktivitou nebo celkovou činností (výroba vlajky, znaku, erbu, vyhotovení památných triček, náramků, přívěsků apod.). Na dětských táborech pak bývá zpravidla nejčastějším zakončením slavnostní táborový oheň (táborák).

10. Hry pro reflexi a závěrečná hodnocení

Pro tuto činnost lze užít klasickou podobu reflexe v podobě dotazníku, jiné písemné nebo výtvarné zpracování. Vyhodnocení těchto materiálů nám pak velmi významně napomáhá a rovněž i nadále určuje nebo naznačuje další směřování činností a aktivit například při činnostech a práci v zájmových útvarech nebo školách v přírodě apod. Způsoby hodnocení mohou být velice různorodé (rozhovor, výraz obličeje – smajlík, palec vzhůru či dolů, bodování prsty 1 -10, jiný verbální nebo neverbální způsob). Podrobněji se hodnocení i odměňování věnuji dále v metodické části práce v kapitole

3.4.6 Hodnocení, bodování, odměny a 3.5.3 Oznámení výsledků, odměňování (Neuman, 2011).

2.4.3 Dělení pohybových her dle různých kritérií pro všestranný rozvoj dětí do 6 let

Základní myšlenka dělení pohybových her podle Doyona spočívá především ve zkušenostech, podložených četným pozorováním a výzkumem, které nám dozajista ukazují, že mnoho dětí předškolního věku má možnost osvojit si některé konkrétní dovednosti, které jim pak do značné míry usnadní práci ve škole. Při těchto hrách a cvičeních si děti zábavnou formou osvojují dovednosti, jež budou nedílným základem při procesu učení během povinné školní docházky. Velmi důležité je tuto vývojovou etapu dítěte nikterak nezanedbat, neboť by to nadále mohlo mít velmi vážné nežádoucí důsledky, při projevech určitých dovedností, které by byli nuceni vyplňovat pedagogičtí pracovníci při nástupu dítěte do školy, a to nebývá z hlediska určité opožděnosti dítěte vždy zrovna jednoduchou záležitostí.

Dělení her z hlediska:

- Procvičení celkové pohyblivosti – zde se jedná o určitý soubor důležitých základních pohybů, které si děti osvojí, neboť je budou nadále provázet při hrách, tělovýchovných, ale i jiných činnostech (běhání, skákání, různé formy překonávání překážek, lezení, kutálení se apod.).
- Procvičení tělesného schématu – koordinace pohybů (držení rovnováhy, orientace v prostoru, kontrola vlastních pohybů), jde o jakési celkové uvědomění a představu vlastního těla.

- Procvičení jemné motoriky – tyto jemné pohyby do značné míry zlepšují koordinaci pohybů, regulují je a zavádí do nich jemnost a cit.
- Procvičení laterality – díky těmto pohybovým hrám se děti naučí od sebe rozlišovat pravou a levou část svého těla, tedy si uvědomí, že tělo má dvě totožné poloviny (např. přednostní užívání jedné strany těla).
- Procvičování prostorové orientace těla – prostorovou orientaci je při hrách vhodné procvičovat teprve až po zvládnutí nebo alespoň částečném zvládnutí procvičení tělesného schématu a uvědomění si vlastního těla, jeho pozice vzhledem k okolí (pohyby vlastní a pohyby okolního prostředí). V těchto hrách si děti osvojují určité pojmy o prostorovém rozložení a uspořádání (před, za, nahoře, dole, výše, níže, daleko, blízko apod.).
- Procvičení vnímání – hovoříme zde o zrakovém a sluchovém vnímání, které nadále rozvíjí paměť, pozornost, ale i soustředěnost dětí. Cvičení umožňuje pozorovat, rozlišovat a odhadovat rozdíly a podobnosti mezi různými předměty a pomůckami (velikost, barva, materiálové provedení apod.). Sluchové vnímání a rozlišování je základním prvkem při osvojování řeči a dále celistvého projevu komunikace.
- Procvičení časové orientace – napomáhá k pochopení posloupného sledu událostí (co, jak má jít za sebou – příprava, pravidla, hra, závěr). Tato cvičení vedou děti ke vnímání činností spojených s pohybem, jeho délkou trvání, časové posloupnosti i rychlosti.
- Procvičení pozornosti – jedná se zde o určitou schopnost se učit a pozorně vnímat úkol zadání hry, který směřuje k jejímu zdárnému průběhu i závěru. Dále zde můžeme též procvičovat vizuální paměť, sluchovou paměť, uvažování (Doyon, 2003).

2.5 Rozdíly mezi hrou a soutěží

Pohybové hry a soutěže mohou mít do značné míry mnoho společných znaků z hlediska obsahu, variability, činnosti i rámcových pravidel. Rovněž v nich nalezneme i spoustu rozdílů.

Hry – mají především nestálý obsah. Dále umožňují široký výběr a variabilitu jednání v rámci daných nebo předem určených pravidel. Schopnosti a dovednosti účastníků her se zde uplatňují podle vlastního uvážení v daném čase a na předem určeném konkrétním místě, podle okamžité potřeby. Při hrách se vyskytují rychlé i časté změny situací a okolností, které se dají řešit několika možnými způsoby (danými podle konkrétní hry).

Soutěže – obsah mají stálý. Předmět činnosti je předem určen a stanoven, vylučuje se individuální odlišný obsah a rozsah daného jednání. Úspěch předně závisí na rychlosti, vytrvalosti, disciplinovanosti a přesnosti provedení. Soutěže tedy mají charakter výrazně závodní, kde pravděpodobnost celkového úspěchu určuje celkový výkon, který je dán součtem výkonů individuálních (Juřen, 1989).

2.6 Pohybová hra a sport

Můžeme říci, že společenský vývoj i změny se promítají do všech oblastí života, nevyjímaje vzdělávání, hry a sport. Hra a sport velmi významně pomáhají při uplatnění společenské prestiže v určité oblasti života. Dozajista ovlivňují společenské změny, chování a jednání lidí, jejich další zájmy, ale v neposlední řadě i zdraví, výchovu (zvláště pak u dětí a mládeže) a morálku v celé společnosti. S dalším jejím vývojem vznikají rovněž nové hry, pohybové hry i sporty. Mění se i pravidla sportů a her tradičních i upravených (volejbal – plážový volejbal). Společenský charakter pohybových her a sportů do značné míry ovlivňuje práce masmédií. Zde můžeme hovořit o aktivním, ale i pasivním sportovci. Je známé, že pohybové činnosti na určité

úrovni (profesionální, rekreační i zájmové) velmi významně působí na psychiku člověka, zvyšuje asertivní schopnosti a dovednosti, sebedůvěru, naopak snižuje depresi, vnitřní psychický neklid nebo nevyrovnanost apod. Tedy můžeme říci, že až na některé výjimky drobnějšího charakteru, můžeme hodnotit vliv sportu i jiných pohybových aktivit na osobnost a vývoj člověka jako veskrze velmi pozitivní.

Mezi pohybovými hrami a sportem můžeme pozorovat patrné rozdíly. „*Když do hry vstupuje soutěžení a výkonnost, mluvíme o soutěživých a posléze sportovních hrách*“ (Svoboda, 1997). Z tohoto názoru a pohledu lze dozajista vyvodit, že výkonnost je výraznou charakteristikou pouze pro sportovní, ale ne již pro pohybové hry. S tím nemůžeme tolik souhlasit, neboť bylo opakovaně zjištěno a potvrzeno, že výkon v pohybových nebo sportovních hrách je z hlediska relativního zatížení hráčů velmi podobný, tedy že pohybové hry mají se sportovními hrami společné nejen mnohé rysy, znaky, ale i hodnoty a míry zatížení. Patrný rozdíl však můžeme pozorovat například v tom, že ve většině pohybových her není hlavním a jediným cílem vítězství jako ve hrách sportovních. Jde v nich spíše o jednotlivé prožitky a celkový úspěšný zážitek z herní činnosti. Účastníci pohybové hry rovněž získávají určité vědomosti (záleží na konkrétním motivu a cíli hry), upevňují si sportovní a pohybové schopnosti a dovednosti, návyky a specifické schopnosti komunikace a interpersonální vztahy. Nejdůležitějším výsledkem herních aktivit je socializace jedinců, vrůstání do společenských vazeb v dané činnosti, prostoru a čase a rovněž podílení se na vytváření určitých vztahů a hodnot, které nadále zůstávají a jsou velmi významně využívány i v běžném životě.

Obecně lze tvrdit, že každá sportovní disciplína má mezinárodně platná a dlouhodoběji neměnná pravidla. V tom můžeme spatřovat odlišnost od pohybových her. Rovněž komerční zisk nutí měnit sportovní hry do té určité formy, která vyhovuje především divákům. Tato skutečnost neplatí v pohybových hrách. Tam je kladen důraz zejména na pocity a smyslnost především pro samotné účastníky hry. Sport má v protikladu ke hře také poměrně přesně definovaný sociální kontext. Ve sportu se vždy jedná o poměrně atraktivní aktivitu, která je neustále v přímém kontaktním vztahu s diváctvem nebo i jiným okolím, které se ke sportu nedílně váže. Do tohoto okolí dozajista patří i jiní lidé, kteří samotnou sportovní činnost neprovozují, ale významně se podílejí při celkové

týmové práci a komunikaci nebo v celkové organizaci a realizaci sportovních aktivit. Zde můžeme zmínit trenéry, asistenty, sportovní lékaře a masery, ale i sportovní novináře, média celkově, sponzory, realizační týmy, reklamní agentury, které v současném světě tvoří celistvý svět sportovních hvězd. Ve výše uvedeném je rovněž mnoho odlišností od pohybových her, které spočívají především v tom, že pohybová hra je na rozdíl od sportu jen podnětem, kolem něhož se sdružuje velký počet sociálních aktivit. Pohybová hra nabízí vrchol či výsledek v krátkých časových úsecích a účastníci hry jsou veskrze anonymní a obyčejně se nestávají mediálními hrdiny jako ve sportu ve vrcholových, ale i středních úrovních (Mazal, 2000).

Pohybová hra, zvláště pak provozovaná v přírodním prostředí, je specifickou pohybovou aktivitou, která je velmi významným zdrojem zážitků, herních prožitků, emocí i citů, což má velmi významný vliv na socializaci jedince a rovněž jeho integraci. Činnosti a aktivity v pohybové hře vyvolávají pohodu a tím dozajista umožňují intenzivnější a produktivnější průběh celé herní činnosti. Právě příjemné pocity klidu, radosti a prožitku mají významný vliv v další motivaci účastníků hry k opakování výsledků nebo i jejich zlepšení. Pocity klidu a pohody především spočívají v tom, že hra je dobrovolná činnost, kde všichni účastníci vědí, že pokud zrovna nepodají ty nejlepší výsledky nebo se jim výsledky moc nevydaří z jiných konkrétních důvodů, tak se určitě nestane nic, než že je samotné to bude nadále významně motivovat například při další pohybové hře.

2.7 Hry a cvičení v přírodě

Hry v přírodě zpravidla charakterizujeme jako dobrovolně zvolenou spontánní činnost, která má za cíl především vlastní seberealizaci a získání určitého prožitku. V konkrétní dynamice hry zcela jistě nalézáme momenty překvapení, zážitky. Nadále nám hra v přírodě poskytuje pocity, že něco nového poznáváme, tvoříme, objevujeme a rovněž

nás přenáší do dané nové reality. Zpravidla nemusí mít pevná pravidla, která se mohou například pro přílišnou náročnost, jsou-li nevyhovující časové i prostorové podmínky nebo pro nepříznivou změnu klimatických podmínek, proměňovat. Avšak výklad pravidel by měl být srozumitelný, stručný a jasný, aby nadále nemohlo docházet k nežádoucímu dvojímu vysvětlování, tedy i narušení dynamiky a celkovému průběhu hry. Dle Neumana lze nalézt hlubší smysl her v přírodě v následujících oblastech:

- významně působí na sféru emocionální a psychickou
- dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů
- obohacují je o zážitky a nové skutečnosti
- pomáhají zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení
- přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost i potěšení z vlastní existence
- jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy
- budují důvěru k ostatním lidem
- učí ohleduplnosti a odpovědnosti
- podporují komunikaci a spolupráci (ve skupinách, družstev apod.)
- rozvíjí psychomotoriku, tělesné schopnosti a dovednosti a zvyšují tělesnou kondici
- otvírají příležitosti k získávání prožitku z přírody.

Od cvičení v přírodě zpravidla očekáváme, že účastníci těchto kurzů, programů, adaptačních pobytů a akcí zažijí především pohyb lokomoční (chůze, běh, plížení, šplhání, nošení a přenášení předmětů, překonávání přirozených i člověkem vytvořených překážek apod.). Oproti hrám klade obvykle větší důraz na projev, schopnosti a dovednosti jednotlivce, na jeho sílu, obratnost, rychlost, motorické dovednosti, pohyb a koordinaci v prostoru. Pravdou však rovněž je, že mnohá cvičení vyžadují překonání strachu, nutnou odvahu i podporu a spolupráci celého družstva nebo určité skupiny. Za poněkud rozšiřující formu cvičení v přírodě jsou považovány předně akce turistického a

tábornického charakteru. Akceptují se zde formy turistické činnosti, mezi které patří zejména vycházky, výlety, putování a tábory doplněné o cvičení v přírodním prostředí. Při aplikaci cvičení v přírodě a překonávání nejrůznějších typů překážek je velmi důležitá posloupnost jejich zdolávání, zpravidla od jednoduchých ke složitějším a náročnějším. Úkoly a překážky vybíráme s odpovídajícím stupněm náročnosti k úrovni účastníků (věk, pohybové schopnosti a dovednosti, pohlaví, síla, rychlost, obratnost, pohybová orientace apod.). Je nutné vždy dbát všech bezpečnostních a provozních řádů a instrukcí pedagoga nebo instruktora, aby při cvičení nedocházelo k nežádoucím úrazům (Neumann, 2011).

2.8 Proměny hry v životě člověka

Není sporu o tom, že pohybové hry mají velmi významný vliv na člověka i jeho vývoj. Znalosti a informace o pohybových hrách nám dozajista umožňují chápat různorodost a rozmanitost těchto her, jakou hru a kdy ji vybrat, co je námětem a cílem hry a v neposlední řadě i co nám hráči svým jednáním ve hře sdělují nebo chtějí sdělit. V pohybových hrách, zvláště pak v přírodním prostředí, dochází neustále k alternativnímu chování účastníků hry v rychle se měnících herních situacích a rozmanitosti. V úrovních řešení vzniklých herních situací, tedy jako v herních odpovědích hráčů na dané podněty a plnění úkoly ve hře, by měl být kladen optimální nárok vzhledem k možnostem, schopnostem a dovednostem, ale i věku účastníků hry. Příliš přehnané nároky by pak měly především na děti velmi demotivační účinek a určité konkrétní cíle a efekty, o které nám ve hře šlo, by se zcela určitě nenaplnily.

Děti předškolního věku potřebují a tím i nutně vyhledávají pohyb jako takový, tedy i pohybové hry, které u nich bývají značně oblíbené. Tyto pohybové aktivity jim umožňují vyvíjet se a přizpůsobovat se stále se měnícím životním podmínkám a nárokům, které bývají pro děti předškolního věku velmi složité a náročné.

V pohybových hrách děti objevují a upevňují si nové pohybové schopnosti a dovednosti, tedy nejen základní lokomoční pohyby. V tomto věku hru děti vnímají jako reálný, i když i velmi rozmanitě fantazijní svět.

Při vstupu dětí do základní školy dochází k mnoha závažným změnám. Děti se stávají žáky, na které jsou kladeny požadavky na pozornost, soustředěnost, plnění úkolů, kázeň apod. Tedy můžeme říci, že volnější předškolní režim dne je vystřídán striktním a organizovaným členěním školního dne na vyučovací hodiny a přestávky, kde děti velmi rychle pocítí a pochopí rozdíl mezi školní prací a herní činností (v předškolním zařízení je hra prací, ale školní práce má již jinou náplň i jiný charakter).

U dětí kolem šesti let se poměrně snadno a efektivně vytváří pohybové dynamické stereotypy. Obecně se zvyšuje celková fyzická zdatnost, rychlost a pohybová koordinace. Tedy období samotného motorického učení trvá až do nástupu puberty a postupně se dovednosti, herní zkušenosti a znalosti získané, osvojené a upevňované v činnosti při pohybových hrách nadále transformují do her sportovních.

V prvních ročnících základní školy spočívá hlavní význam pohybových her především v pomoci k co nejméně problémovému a komplikovanému přechodu mezi volnějším režimem v předškolních zařízeních a školními povinnostmi na základní škole. Poznání, že hra a práce jsou trvale různé činnosti v lidském životě, zbrzdí tvořivý rozvoj dítěte, umožní mu však snadnější socializaci (Mazal, 2000, s.21). V dalších ročnících je nadále pomocí pohybových her upevňován smysl pro nadřízenost a podřízenost, význam pravidel, plnění svěřených úkolů, školní spolupráci jak mezi žáky, tak i s pedagogem apod. Děti si tím utváří určité návyky na školní prostředí, na veškerá specifika, která se školou nedílně souvisí a začínají školu brát jako své současné pracoviště. Se stoupajícím věkem dětí se realizuje více pohybových her s prvky soutěžení, zdůrazňující práva, možnosti i odpovědnost a častěji jsou zařazovány především náročnější herní i pohybové dovednosti. Zvyšuje se rovněž jejich soustředěnost na prováděné činnosti v pohybové hře, jejich herní myšlení a rovněž umění lépe využívat pravidla dané pohybové hry. S dalším rostoucím věkem žáků je možno pozorovat, jak je jejich vnímání a cítění záměrnější a rovněž nadále nalézáme již konkrétní pokusy dětí odstranit příčiny chyb, kterých se při pohybových hrách mnohdy dopouští. U starších dětí jsou pak velmi oblíbené pohybové hry s prvky sportovních her.

Pohybové hry, zvláště pak v přírodním prostředí, můžeme chápat z pohledu procesu učení jako základní a velmi efektivní metodu výcviku dovedností. Hra velmi výrazně napomáhá v oblasti socializace jedince a jeho integraci do určité konkrétní skupiny nebo prostředí. I dospělý člověk nebo senior je schopen se do činnosti v pohybové hře ponořit s maximálním zápalem jako děti samotné. Stejně tak jim jde o prožitky a potěšení z celkového kontextu průběhu i závěru dané konkrétní pohybové hry, přičemž nemusí být cíle a úkoly ve hře nikterak zvlášť diferencované pro tyto věkové skupiny. Tedy můžeme říci, že i u dospělých se hry určené pro děti základních škol těší velkého zájmu.

3 Metodická část

3.1 Etapové pohybové hry v přírodě (EH)

Etapové hry patří do skupiny her velkých (zvláště zde hovoříme o rámci časovém), pro které bychom si mohli jen stěží představit jiné prostředí, než právě prostředí přírodní (louka, les, okolí rybníka, apod.). Mají rámcový společenský námět (určitý příběh, dějovou osnovu, zápletku), který je postupně rozvíjen v návazných etapách neboli úsecích hry tak, že ukončení a výsledné hodnocení předcházející etapy dozajista navazuje na etapu následující. Jednotlivé požadavky, úkoly a cíle by se měly postupně stále stupňovat, aby hra měla požadovanou dynamiku a vyvrcholení k samému závěru. Jednotlivé etapy spojuje zpravidla jeden konkrétní motiv, v herním příběhu na sebe etapy navazují a jsou rovněž i rozvíjeny.

Etapové hry se nejčastěji zařazují do programů dětských letních táborů, škol v přírodě, adaptačních pobytů, ale i do jiných programů při nejrůznějších zájmových činnostech v určitých zájmových útvarech, kde bývají k provozování takovéto hry právě ty nejlepší podmínky, a to jak časové, tak rovněž i prostorové. Není však vyloučeno využití těchto her i v celoroční práci kolektivů dětí, mládeže, ale i dospělých (Juřen, 1989).

3.2 Možnosti využití EH

Možnosti využití etapových her v činnosti v zájmových útvarech nebo jiných oddílech dětí a mládeže jsou velmi rozsáhlé a rozmanité. Vyžadují odbornou a důslednou přípravu, která klade vysoké a zodpovědné nároky na vedoucího etapové hry

(vychovatel, pedagog, oddílový vedoucí, instruktor, trenér apod.), rovněž tak na provedení a její celkové finální vyhodnocení. Na základě empirického výzkumu byla sestavena osnova, která hovoří o tom, jak hru připravovat a rovněž, jak si počínat a nadále jednat při její realizaci. Velmi důležitá je vhodná volba úkolů a cílů, pokud je hra připravována pro širší věkový rozsah účastníků, tedy volíme úkoly a cíle tak, aby byly v nejvyšší možné míře dostupné všem a v co největší míře rovnocennosti.

Než-li přistoupíme k jednotlivé přípravě etapové hry, musíme si ujasnit některé základní údaje.

- **Vedení etapové hry** – etapovou hru zpravidla vede, rovněž i připravuje zkušený pracovník (vedoucí tábora, pedagog volného času, oddílový vedoucí, třídní učitel), který má již s podobnou činností určité zkušenosti, ale například do příprav, ale i do průběhu hry zpravidla zapojuje i další spolupracovníky (poradce, dohledy apod.).
- **Věková kategorie** – výše uvedené hry se připravují především pro děti ve věkové kategorii od 7 do 14 let, neboť se jedná o věkovou kategorii, která je nejvíce přístupná herním činnostem tohoto typu, nejvíce a s největším západem a nasazením touží po dobrodružství, soutěžení, má velmi bujnou a rozmanitou fantazii a velmi dobře se pohybuje a orientuje v kolektivu i daném prostředí.
- **Časové údobí** – tím rozumíme časovému období, kdy budeme hru hrát a jak je to tímto časovým rozložením umožněné (hry letní, zimní, táborové, při školách v přírodě nebo adaptačních pobytech, v činnostech zájmových oddílů – lyžařské, bruslařské, plavecké apod.).
- **Prostředí** – pro etapové hry je vždy ideální přírodní prostředí s upřesněním pro danou konkrétní hru (pole, les, louka, okolí rybníka, hory), přesto však může některá z etap být převedena i na hřiště nebo na jiné plochy k tomu určené například ve městě (parky, sportoviště).

Závažnou otázkou je příprava hry pro smíšený (koedukovaný) kolektiv, tedy kolektiv chlapců a dívek dohromady. Mezi chlapci a děvčaty jsou především ve věku od 10 do 14 let značné rozdíly jak v duševním, tak i tělesném vývoji. Chlapcům poměrně více vyhovují hry celkově fyzicky náročnější (drsnější, namáhavější), aby mohli náležitě projevit svou stávající fyzickou zdatnost, schopnost i dovednost. Kdežto dívky jim právě v tomto mnohdy dost výrazně nestačí, a to do určité míry může vést k tomu, že o danou hru ztrácejí náležitý zájem a zápal. Proto je zde třeba velmi uvážlivě volit výběr určité hry, její úkoly i cíle. Nutné je i zajistit velmi vyvážené celkové složení i vedení jednotlivých herních skupin. Zde však musíme též kalkulovat s tím, že skupiny dívek i chlapců se budou chtít před svými protějšky do jisté soutěživé míry předvádět, tedy je to bude výkonnostně velmi vybízet k dosažení vyšších cílů, úspěchů, tedy i konečné případné výhry. Jistým rizikem zde může být i to, aby nepřeceňovali své síly a možnosti a nedošlo k nežádoucímu vyčerpání nebo i zranění (Juřen, 1989).

3.3 Rozdělení úkolů EH

Zamyslíme-li se obecně nad etapovou hrou, vyplývá nám rozdělení jednotlivých úkolů do tří časových rámců. Jedná se o rámec přípravy (výběr námětu – motivace, název hry, počet jednotlivých úseků, organizace účastníků hry, podrobné zpracování, hodnocení, bodování, odměny, náhradní program), dále rámec provedení (zahájení hry, průběh jednotlivých etap, oznámení výsledků, vyhodnocení, odměňování, závěr) a rámec úkolů po skončení etapové hry (následné úkoly).

3.4 Základní principy přípravy EH

3.4.1 Výběr námětu – motivace

Výběr námětu etapové hry je nejdůležitější částí přípravy, neboť určuje hlavní motiv, tedy zde hovoříme o jistém souhrnu podnětů a sil, které vedou účastníky EH k určitému danému jednání. Vhodně zvolený námět má pak silný motivační účinek a výrazně napomáhá účastníkům hry podat ve hře právě ten nejlepší výkon, než by případně podali bez tohoto silného motivačního účinku. Námět může být příběh naprosto smyšlený, nebo například vybraný z literatury (pohádkové, dětské, dobrodružné), ale rovněž jím může být i oblíbený film, skutečná dramatická událost nebo i jiná historická epizoda. Při výběru námětu je vhodné sledovat, aby byl příběh dostatečně poutavý, atraktivní, dynamický, ale aby děj příběhu nebyl nadměrně složitý pro danou věkovou kategorii účastníků. V neposlední míře by měl být rovněž dostatečně přitažlivý i pro vychovatele a pedagogy (vedoucí, asistenty, dozor), které tím bude nadále podněcovat k vytvoření dalších zajímavých variant hry (Juřen, 1989).

3.4.2 Název hry

Název hry musí být dostatečně výstižný pro zvolený námět hry. I to hraje pro celkovou motivaci a zájem dětí o hru nebyvale velkou roli. Rovněž by měl být stručný, tedy velmi snadno zapamatovatelný (například: Za poklady našich předků, Cesta do neznáma, Dobrodružství v přírodě, Lesní škola, Poklad na ostrově apod.). Zde bych z vlastní

zkušenosti doporučoval vyvarovat se v názvech používání cizích slov nebo výrazů, které jsou dozajista pro zvláště menší děti málo srozumitelné.

3.4.3 Počet jednotlivých etap

Počet jednotlivých etap se zpravidla řídí celkovou délkou EH (počtem herních dnů na táboře, škole v přírodě či adaptačním pobytu dětí a mládeže), a rovněž i náplňovým obsahem náplně EH. Tedy při sestavování EH zařazujeme zpravidla 5 – 7 herních etap, přičemž musíme dbát určitých nutných zásad. Velmi důležité je, aby celková délka všech odehraných etap nepřesáhla 2 – 3 herní dny. Pokud by měla hra trvat ještě déle, tak se zde zpravidla setkáváme s klesajícím zájmem a další aktivitou dětí, což je hodně způsobeno především netrpělivostí dětí dobrat se k nějakému závěru, cíli, vyhodnocení i očekávané odměně za herní výsledky při plnění zadaných úkolů. Dále by neměla délka trvání jednotlivých etap přesáhnout 2 – 3 hodiny. Zde je rovněž nutno uvést, že jednotlivé etapy mohou být i fyzicky značně náročné. Účelem hry však v žádném případě není vyčerpání účastníků, ale právě především aktivní odpočinek a relaxace v přírodním prostředí. Celodenní etapy se zařazují jen velmi ojediněle s ohledem na přiměřenou fyzickou zátěž dětí (je nezbytné zajistit dostatečné časové prostory i frekvence pro odpočinek a regeneraci).

3.4.4 Organizace účastníků EH

Účastníci EH jsou vždy rozděleni do jednotlivých menších celků (družstev, oddílů, skupin, posádek apod.). Všechny celky stojí určený vedoucí (velitel, kapitán),

který je vybraný z řad členů družstva, ale především těch nejzkušenějších s odpovídajícím věkem, pokud je složení v dané skupině věkově nestejnorodé. Případně mohou být touto funkcí nebo postem pověřeni pomocní vedoucí (instruktoři, dozor, učitelé, starší sourozenci) z řad pomocných cvičitelů (pomocného dohledu), ale tito by pro určitou danou dynamiku konkrétní hry neměli být starší jak 16 let. V jednotlivých družstvech bývají dále stanoveny ještě další funkce (stopař, rychlá spojka) ostatním členům právě podle jejich úkolů, které jim jsou uloženy na základě konkrétního příběhu a děje EH. Počet družstev zpravidla odpovídá organizačním záležitostem celého komplexu účastníků daného uskupení, z čehož bývá i odvozen počet členů v jednotlivých družstvech (od 5 – 14 členů).

3.4.5 Podrobné rozpracování EH

Při zpracování příběhu, který stanovuje námět EH, je nutné zpracovat podrobný popis jednotlivých etap, případně i doplnění názornou ukázkou nebo doplňující instruktaží. Zpracováváme tím nejenom daný příběh hry, ale rovněž i způsob, jak budeme jednotlivé etapy hrát, co v nich bude hlavním úkolem a cílem a jak na sebe budou nadále navazovat. Vždy by měl být důkladně promyšlen jejich význam, účel, co je záměrem, přínosem i cílem hry. Právě u těchto her v přírodě bývá hlavním významem dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu v přírodním prostředí, tedy hovoříme o aktivním odpočinku a celkové regeneraci organismu dětí, pocházejících především z městského prostředí, na které neblaze působí vlivy přesycené dopravní infrastruktury i jiného zdraví škodlivého odvětví průmyslu.

Dále je nutné vyhotovit seznam všeho potřebného materiálu, který musíme připravit k realizaci vlastní hry. Zpracujeme rovněž odpovědnost za plnění všech uložených jednotlivých úkolů a rovněž celkový časový harmonogram. Do výše uvedeného zajištění plnění všech svěřených úkolů a stanovení dílčích úkolů konkrétním družstvům ve hře zahrneme jak účastníky vlastní hry, tak i ostatní výchovné pracovníky, případně i jiné účastníky (rodiče dětí).

3.4.6 Hodnocení, bodování, odměny

Nedílnou součástí přípravy EH je i promyšlení způsobu dílčího i celkového hodnocení a způsobu odměňování, neboť právě toto bývá zvláště pro děti velmi silným motivačním prvkem. Předně je třeba stanovit, zda bude postačovat dílčí hodnocení družstev v jednotlivých etapách, anebo budeme hodnotit i výsledky jednotlivců a zda výsledky soutěže jednotlivců budou dále započteny do celkového konečného hodnocení družstev. Dále je nutno rozhodnout, zda bude každá etapa hodnocena po skončení samostatně, nebo bude hodnoceno umístění v každé etapě určitým bodovým ziskem a tím bude vyhlášen vítěz dané etapy. Výsledným součtem bodů ze všech odehraných etap pak bude vyhlášen celkový vítěz celé hry (družstvo, jednotlivce). Bodují-li se zvlášť jednotlivci, pak bude vítězit družstvo, kde je součet bodů jeho členů nejvyšší, v opačném případě, kdy se bude bodovat jen družstvo, tak bude vítězit družstvo, které bude samostatně hodnoceno nejvyšším počtem sečtených bodů.

Každá etapa má stanovený určitý stupeň obtížnosti a náročnosti, přičemž to bývá obvykle vzestupně (od jednodušší etapy po nejsložitější nebo fyzicky nejnáročnější). Tomu bude dozajista odpovídat i patřičné ohodnocení, tedy zisk bodů v jednotlivých dílčích etapách. Hlavní vedoucí hry pak stanoví podle stupně náročnosti pro každou etapu náležitý počet bodů, který mohou družstva získat (například: 1. místo 50, 2. místo 40, 3. místo 30, 4. místo 20, 5. místo 10 bodů). Z dalšího motivačního hlediska je vhodné, aby žádné družstvo nezůstalo bez zisku žádných bodů.

Při určitých etapách však musí být hodnoceni jednotlivci zvlášť, a to především, když jsou účastníci hry k plnění některých úkolů zařazeni do jiných před tím konkurenčních družstev, které sestavujeme zpravidla spravedlivým losováním. To má velmi významný výchovný efekt především v tom, že tím zamezujeme zbytečné, neúměrné, mnohdy až nezdravé rivalitě mezi jednotlivými družstvy a umožňujeme jednotlivým účastníkům hry, aby se v průběhu dílčích soutěží i více seznámili, poznali, pomáhali si a vzájemně se při hře odpovídajícím způsobem i podporovali. Po skončení určitého úkolu nebo etapy se vylosovaný účastník hry zpět navrátí do svého původního družstva, kam i

přinese své body, které získal v družstvu jiném. Celkový počet získaných bodů v určitém konkrétním družstvu pak určuje základní, průběžné nebo celkové umístění.

Dalším způsobem odměňování dětí jak v průběhu hry, tak rovněž po ukončení mohou být takzvané „odměnky“. Děti se jimi odměňují například za splnění určitých svěřených úkolů nebo absolvování dané konkrétní etapy. Podle výsledného počtu získaných odměnek nadále hodnotíme pořadí a aktivitu jednotlivců, ale rovněž i celého družstva. Jako odměnky mohou sloužit zpravidla jednoduché předměty samostatně vyrobené (vystříhané kousky koženky různě tvarované a zbarvené, vyřezávaná dřívka nebo jiné předměty, samolepky, spletené provázky do copků apod.). Při přípravě EH se na výrobě těchto předmětů děti s velkým zájmem i případnými nápady a podněty všestranně tvořivě realizují.

Ke způsobu odměňování nedílně patří i obvyklé předávání diplomů, běžných i vydaných ku příležitosti realizace EH, případně i medailí nebo odznaků, rovněž tak buď zakoupených, nebo vlastnoručně vyrobených. Vždy je vhodnější upřednostňovat vlastní výrobu například ze zbytkových odpadních materiálů (dřevo, plast, kovy, tkaniny apod.).

3.4.7 Náhradní program

Každý dobře, zodpovědně a efektivně vedený dětský kolektiv, tedy i jakákoli herní činnost nebo etapová pohybová hra musí rovněž počítat s náhradním programem (např. z důvodu nepřízně počasí k samotnému uskutečnění a provozování dané činnosti anebo z důvodu nedostatečného prostorového či technického zabezpečení k vykonání hry apod.). Tedy by bylo velkým nedostatkem, kdyby se hra z tohoto důvodu nemohla úspěšně provozovat a zdárně zakončit. Náhradní program může být různého charakteru. Mnoho zde záleží na daných podmínkách i jiných situačních možnostech.

3.5 Realizace EH

3.5.1 Zahájení EH

Zahájení pohybové EH je nutné věnovat potřebnou pozornost. Vstup do hry je velmi nutné důkladně promyslet, především právě proto, že tato skutečnost může mít velký vliv na její celkové úspěšné provedení i zakončení.

Pro konkrétní pohybovou hru je nutné zvážit její nástup (ranní, odpolední, večerní). Před samotným zahájením by měli být účastníci seznámeni minimálně s nutnými skutečnostmi pro začátek hry a s jejím celkovým námětem a cílem. Pro zahájení musíme mít předem podle celkového scénáře a námětu EH připraveny všechny potřebné rekvizity i jiné technické pomůcky nebo prostředky a všichni, kteří jsou zapojeni do vedení EH, musí být dostatečně dopředu informováni o úkolech, které jsou jim pro zahájení hry přiděleny, aby pak nadále mohli patřičně instruovat ostatní účastníky EH.

3.5.2 Průběh EH

Stejně tak průběh pohybové EH je stanoven předem připraveným scénářem, který dozajista podrobně vypovídá o celém průběhu hry. Hovoříme zde o přípravě veškerých materiálů a jiných náležitostech. Ještě před zahájením jednotlivých etap je nutné upřesnit přímo na daném místě prostory, ve kterých se budou jednotlivé etapy odehrávat. Pokud jsou etapy rozděleny i do několika dní, tak vedoucí EH (nebo jím

pověřený asistent, instruktor) informuje účastníky hry zpravidla večer před dnem, kdy se daná etapa odehraje o nutnostech, které je k tomuto třeba znát.

Samotné zahájení pak může mít různý způsob (zvukový signál, vyvěšení hesla, symbolu apod.), který je typický a vypovídá o námětu určité pohybové EH.

Další následný průběh a činnosti v jednotlivých etapách se dějí dle konkrétních instrukcí dané připravené EH vedoucím hry nebo jeho asistenty, kteří na celkový průběh hry dohlížejí, jsou účastníkům nápomocni a jednotlivé etapové výsledky i hodnotí a bodují. V tomto je třeba dbát nutné obezřetnosti, aby například nějakým nedopatřením při hodnocení zbytečně nedocházelo ke ztrátě motivace další činnosti účastníků hry.

3.5.3 Oznámení výsledků, odměňování

V průběhu konkrétní EH zpravidla vyhodnocujeme jednotlivou etapu po jejím ukončení. Účastníci hry pak mají jistý a stálý přehled o jejich bodovém zisku a nadále je to může velmi významně motivovat v další činnosti ve hře směřující k dosažení ještě úspěšnějších výsledků, tedy i příslušného bodového hodnocení. Dosažené výsledky si vedoucí hry (případně instruktor, asistent) zaznamenává do celkového přehledu, který by měl být umístěn pro všechny účastníky hry na přehledném a viditelném místě. Není žádoucí, aby jednotliví účastníci pohybové EH neměli dostatečný přehled o počtu získaných bodů.

Ke zpracování těchto přehledů o dosaženém bodovém hodnocení jsou postačující jednoduché přehledné tabulky, které dle konkrétní hry, počtu etap, částí, družstev nebo jednotlivců (zde záleží, zda bodujeme pouze družstva komplexně anebo i jednotlivce) obsahují přehled o dosaženém konkrétním bodovém zisku průběžně po skončení určitých dílčích částí nebo celých etap. Tento přehled bude dozajista dynamičtější i celkově atraktivnější, když budeme používat různé barevné kontrasty, kresby, symboly nebo grafy, které mohou vypovídat nejen o aktuálním bodovém hodnocení, ale i o počtu

potřebných bodů, které je nutné získat například k postupu do další etapy nebo k dosažení bodového hodnocení na první družstvo či jednotlivce.

Z hlediska odměňování především záleží, jak je hra organizována a vedena, tedy jestli se případně odměňuje bezprostředně po splnění uloženého úkolu, splnění dané části, absolvování celé etapy, anebo až na závěr po skončení celé pohybové hry, kdy se vyhláší výsledky.

3.5.4 Závěr EH

Rovněž i samotné zakončení pohybové EH je velmi důležitou a nedílnou součástí celého komplexu všech činností v EH. Důraz bychom měli především klást na výběr vhodného místa i doby, která je pro závěr hry určena a vhodná. Toto místo by mělo vhodně tématicky i námětově zapadat do celkového charakteru a cíle pohybové hry.

Zakončení EH obvykle neprobíhá bezprostředně po ukončení poslední etapy, aby měli organizátoři hry dostatečný časový prostor pro celkové vyhodnocení hry. Avšak je nutno též zdůraznit, že jakékoli zbytečné průtahy zakončení hry a vyhlášení výsledků může celkový průběh EH do jisté míry znehodnocovat. Nedílnou součástí závěru EH je dlouho očekávané vyhlášení konečných výsledků, bodových zisků skupin, družstev nebo jednotlivců a předání cen a odměn, případně i účastnických listů. To vše záleží na konkrétní organizaci a připravenosti závěru EH hlavním vedoucím a jejími dalšími organizátory.

3.6 Následné úkoly

Po skončení EH je vhodné, aby vedoucí hry komplexně vyhodnotil průběh přípravy, samotný průběh a v neposlední řadě i závěr EH za účasti všech osob, které se na EH svou činností jakkoli podíleli (asistenti, instruktoři, dozor, ale i třeba rodiče dětí apod.). Tímto tedy zjistí i nutnou odezvu všech spolupracovníků, kteří se na hře podíleli. Vhodné je všechny poznatky a připomínky zaznamenat a zapracovat do podrobného metodického materiálu, který může velmi významně pomoci při přípravě jiné podobné pohybové EH v přírodním prostředí. Rovněž je velmi důležité a významné archivovat všechny potřebné pomůcky, písemnosti, prostředky, fotodokumentaci apod.

3.7 Závěrečná reflexe PH

Nedílnou součástí uskutečnění PH je rovněž získání a vyhodnocení zpětných vazeb jak od dětí, tak od rodičů, kteří jsou o činnosti dětí v zájmovém útvaru dozajista informováni. Zpětnovazební technika by měla proběhnout zpravidla po úplném ukončení herní činnosti (např. následující setkání zájmového útvaru). Velmi efektivní je toto provádět formou hry, kdy děti kresbou, malováním, písemně nebo jinou herní formou vyjádří, jak vnímaly celý program, náplň a cíle hry, jeho různé části, prostředí, co si z něj odnášejí, popř. vlastní další postřehy, poznatky nebo návrhy. Vhodné je rovněž zpracovat dotazník pro rodiče dětí zájmového útvaru, ve kterém je snahou především dojít ke zjištění jejich vlastního názoru na celkový průběh daného herního programu, jak ho hodnotí děti doma, ale rovněž i celkový program i činnost zájmového útvaru.

4 Praktická část

4.1 Sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodě a její ověření v praxi

V praktické části práce se budu nadále věnovat sestavení vlastní pohybové etapové hry v přírodním prostředí (příprava, realizace, závěr, závěrečná reflexe a zpětná vazba, diskuze) a jejímu ověření v praxi při činnosti dětí a mládeže v zájmovém útvaru DDM Symfonie Poděbrady. Výše zmiňovanou hru s názvem „*Bezpečně na střelnici*“ jsem námětově a tematicky sestavil pro děti a mládež, které jsou členy střeleckého oddílu DDM Symfonie. Cíle hry spočívají především v pohybových aktivitách dětí (rozvoji a zdokonalení pohybových schopností a dovedností), schopnosti učit se týmové spolupráci, vzájemnému respektu, porozumění a komunikaci, ale v neposlední řadě jsem kladl důraz i na teoretickou a vědomostní oblast hry, která obsahovala otázky z oblasti bezpečné manipulace se střelnou zbraní, jejího nošení, údržby a ukládání a dále pak i otázky z oblasti zdravotní a poskytnutí a zajištění první pomoci.

4.2 Charakteristika DDM Symfonie Poděbrady

Dům dětí a mládeže v Poděbradech „*Symfonie*“ má tento specifický a originální název právě proto, že stojí na místě bývalého sídla orchestru města Poděbrad, ale rovněž i proto, že dětem a mladým lidem je zde nabízena lahodná a velmi uspokojující směs nejrůznějších zájmových aktivit, činností a zážitků. DDM Symfonie je místem pro

setkávání lidí, místem pro jejich zábavu a poučení, místem pro rozvoj jejich talentu a nelezení vhodné a přínosné činnosti v jejich volném čase, rovněž místem získávání informací a odpovědí na jejich otázky, místem bezpečí a klidu v dnešní uspěchané a mnohdy až agresivní době.

Jedná se o příspěvkovou organizaci, jejímž zřizovatelem je Středočeský kraj. Od školního roku 2000/2001 sídlí DDM Symfonie v nově rekonstruované budově v ulici Za Nádražím 56, 290 01 Poděbrady. V současném školním roce 2010/2011 zde tráví a efektivně využívá svůj volný čas 1331 účastníků ve 103 kroužcích (pohybové sportovních, výtvarných, přírodovědných, společensko-vědních, hudebních a jiných kurzech) pod vedením 84 pedagogů. DDM Symfonie rovněž každoročně pořádá a organizuje širokou škálu sportovních a vědomostních soutěží vyhlašovaných MŠMT a domovským Středočeským krajem. Činnosti a programy jednotlivých kroužků a oddílů probíhají zpravidla paralelně se stávajícím školním rokem, ale zároveň jsou zde organizovány a nabízeny na jarní a letní prázdniny příměstské a pobytové tábory, ale i jiné originální a netradiční akce, jako je Čertovské rojení, Velikonoční výstavy, Den Země, Čarodějnice, Drakyády, Den dětí apod. Všechny tyto pořádané akce se vždy těší nebyvalému zájmu dětí, mládeže, ale i dospělých. Především je tomu tak díky dobré organizaci ze strany DDM, velmi zajímavému a poutavému programu a v neposlední řadě i velmi vstřícné, odborné a obětavé práci vykonávané pedagogy, ale i jinými pracovníky DDM (Dům dětí a mládeže Poděbrady SYMFONIE, 2011, <http://ddmpodebrady.cz>).

4.3 Střelecký kroužek

Pedagogickou praxi jsem vykonával ve střeleckém kroužku DDM Symfonie Poděbrady ve školním roce 2010/2011. Činnost tohoto kroužku probíhá paralelně se stávajícím školním rokem, přičemž se členové scházejí pravidelně každou středu od 16.00 hodin

v letním období převážně na střelnici SSK Bohemia Poděbrady v Zátíší, tedy pokud není vedoucím kroužku určeno jinak. Kde se konkrétní schůzka uskuteční, zpravidla záleží na náplni daného dne, ale rovněž i na aktuálních možnostech využití daných prostor (střelnice SSK Bohemia není určena pouze pro činnosti střeleckého kroužku, ale i pro závodní střelbu dorostenců a dospělých, rovněž i pro rekreační střelbu celé široké veřejnosti, proto je využití kapacity prostor střelnice mnohdy značně časově náročné). Aktivita a náplň střeleckého kroužku spočívají především v seznámení dětí a mládeže se střelnými zbraněmi jako takovými, jejich druhy a dělením dle nejrůznějších kritérií, bezpečností při manipulování se zbraněmi a jejich údržbou a rovněž i praktickým střeleckým nácvikem suché i ostré střelby. Samotná střelecká příprava i jiná praktická činnost probíhá vždy pouze za bezprostředního dozoru vedoucího střeleb, jeho asistenta nebo instruktora, přičemž je nutno dbát těch nejvyšších bezpečnostních opatření a pravidel, která jsou nutná znát k vykonání střeleb. Tato část teoretické přípravy před vykonáním samotných střeleb je rovněž velmi důležitou součástí a náplní činnosti kroužku, která probíhá především na učebnách nebo společenských místnostech DDM Symfonie, ale i střelnice SSK Bohemia Poděbrady. Střelecká příprava zde probíhá ze vzduchových pušek a v letním období i z malorážek a je určena dětem a mládeži ve věku 12 – 18 let.

4.4 Náplň činností střeleckého kroužku

Činnost střeleckého kroužku, jak je již patrné z jeho názvu, spočívá především ve vškeré znalosti manipulace se střelnou zbraní, její údržby i ukládání, ale rovněž má velký význam v pohybových aktivitách převážně v přírodním prostředí, což má pro děti velmi žádoucí přínos v oblasti regenerace organismu aktivním odpočinkem. Na základě tohoto jsem se souhlasem hlavního vedoucího členů kroužku sestavil určitou specifickou pohybovou etapovou hru do přírodního prostředí s tematikou střelecké

přípravy a ověření teoretické znalosti k praktickému vykonání střelb s názvem „*Bezpečně na střelnici*“.

4.4.1 Příprava hry „*Bezpečně na střelnici*“

Na přípravě této etapové hry se rovněž podílel hlavní vedoucí oddílu, se kterým jsem plán jednotlivých etap, předně jejich obsahovou a teoretickou část, patřičně konzultoval. Cíl a účel této hry jsem spatřoval v přípravě a ověření teoretických znalostí k vykonání střelecké přípravy a rovněž v samotném praktickém uskutečnění střelb. Jednalo se o menší typ etapové hry, tedy i s nižší časovou náročností s ohledem na časový rámec činnosti oddílu v daný den. Hru jsem rozdělil do čtyř etap, přičemž v prvních třech měly děti projevit svou pohybovou zdatnost a dovednost a také teoretické znalosti při používání střelné zbraně a v poslední etapě bylo na programu samotné vykonání střelb. Každá etapa se závěrem bodovala patřičným počtem dosažených bodů (bodovala se rychlost dokončení všech etap, počet zodpovězených správných odpovědí a počet nastřílených bodů). Hru jsem konstruoval jako menší orientační běh dětí v jednotlivých družstvech, do kterých jsme je podle jejich věkové a pohybově-dovednostní vyváženosti rozdělili s vedoucím oddílu. Trasu jsme připravili v okolních prostorách střelnice, které jsou dětem dobře známé (start i cíl na střelnici). Na trase jsme pro děti připravili nejružnější překážky, ale i takové, k jejichž překonání bylo třeba týmové spolupráce, což bylo dalším cílem hry. Dále jsme na trase připravili tři stanoviště, na kterých rozdál instruktor dětem otázky z teoretické znalosti používání střelných zbraní. Na závěrečném čtvrtém stanovišti, tedy v poslední etapové části, čekal hlavní vedoucí a tam se prováděly samotné střelby. S programem a náplní hry jsme děti podrobně seznámili před samotnou realizací hry a i s tím, zda mají nějaké návrhy, podněty nebo připomínky. Rovněž bylo dětem sděleno, že budou závěrem hodnoceny komplexně jako družstvo, tedy se nebudou hodnotit výkony jednotlivců. Zde nám tímto šlo o schopnost

naučit se týmové spolupráci a zamezit přílišné rivalitě a soutěživosti jednotlivých členů dané skupiny.

4.4.2 Realizace hry

Děti jsme rozdělili do čtyř skupin o čtyřech členech. Mezi sebou si pak zvolily svého kapitána, který bude za celé družstvo vystupovat a jednat. Kapitán družstva si pak vylosoval pořadové číslo, podle kterého družstvo startovalo na trasu. Jednotlivá družstva jsme pak vypouštěli na startovní pole v časových intervalech 15 minut, aby se nadále jednotlivá družstva na trase nebo kontrolních stanovištích nepotkávala.

4.4.2.1 1. etapa

Představovala překážkový běh (přibližně 500m), kde museli členové skupiny překonávat jednotlivé překážky přírodního charakteru (přelézání padlého stromu, přeskakování strouhy) a rovněž uměle vytvořené, tedy připravené organizátory hry (prolézání pneumatik, plížení pod plachtou z maskáčového materiálu vojenského typu přibližně v délce 15m). Po splnění všech těchto disciplín a úkolů všech členů skupiny se dále nacházelo první stanoviště (kontrolní bod), kde čekal instruktor s první částí teoretických otázek z oblasti složení a pojmenování částí stříelné vzduchové zbraně a malorážky:

- Vyjmenujte části vzduchové pušky.
- Vyjmenujte části malorážky.
- Jaké střelivo se používá do vzduchové zbraně?
- Jaké střelivo se používá do malorážky?
- Jak se odborně nazývají mířidla?

Na tomto prvním stanovišti dostal kapitán družstva arch papíru, na který své odpovědi družstvo zaznamenávalo. Vypracování odpovědí tvořilo dané konkrétní družstvo společně (nejednalo se o ověření teoretických znalostí jednotlivců, ale o schopnost učit se týmové spolupráci i komunikaci). Po vypracování otázek odevzdal kapitán družstva arch papíru instruktorovi, který na něj doplnil kontrolní časový údaj, kdy družstvo stanoviště absolvovalo, dále arch vrátil kapitánovi a družstvo nadále pokračovalo do následující části (etapy) hry. Ale ještě před startem do následující etapy instruktor družstvo náležitě poučí, aby všichni dbali nutné opatrnosti a obezřetnosti při pohybu, překonávání překážek i plnění všech uložených úkolů, aby nedošlo k nežádoucím úrazům nebo jiným újmám.

4.4.2.2 2. etapa

Od prvního kontrolního stanoviště se mělo družstvo přemístit formou zrychleného přesunu (v přibližné délce 400m) ke druhému kontrolnímu bodu. Tento zrychlený přesun byl ztížen podobně jako v etapě první určitými překážkami, kde museli členové jednotlivých družstev překonávat výškové překážky (na této části trasy se nacházel příkop, který musely děti překonávat po uměle vytvořené lávce z prken v délce přibližně 2,5m a výškou nad dnem příkopu přibližně 1,2m), ale i překážky, kde se museli pohybovat plížením (přesně se jednalo o podlézání pěti uměle vytvořených mříží z větví stromů od největší mříže po tu nejmenší v délce úseku přibližně 20m). Poslední

překážku na této části trasy před druhým kontrolním stanovištěm představovala chůze po přírodní překážce, kterou zde ztělesňoval kmen padlého stromu (široký přibližně 60cm a dlouhý 5m). Při chůzi po tomto kmeni si mohli členové družstva vzájemně pomáhat a to tím způsobem, že vždy dva členové družstva šli po stranách kmene stromu a toho, který právě kmen přecházel jistili tak, že ho přidržovali za ruce. Nutno však dodat, že téměř nikdo přidržovat nepotřeboval, tedy ti dva představovali spíše jakési určité jištění, kdyby mělo dojít k uklouznutí nebo pádu. Po překonání této poslední překážky všemi členy družstva se dále nacházelo druhé kontrolní stanoviště tentokrát s otázkami z oblasti bezpečného ukládání zbraní a střeliva, jejího čištění a údržby:

- Je nutné provádět kontrolu zbraně před její údržbou?
- Kde se provádí údržba a čištění střelné zbraně?
- Jak se manipuluje se střelnou zbraní při její údržbě a čištění?
- Může být na místě pro čištění zbraně střelivo?
- Kde a jak se ukládají střelné zbraně?

Záměrně zde byly voleny otázky zjišťovací, ale i doplňovací. Avšak odpovědi byly žádány stručné, věcné a výstižné, na což byla jednotlivá družstva upozorněna ještě před zahájením samotné hry hlavním vedoucím oddílu. Instruktorek doplnil na arch každého družstva kontrolní časový údaj, kdy byly všechny úkoly splněny, včetně vypracování odpovědí a nadále byla jednotlivá družstva opětovně upozorněna, aby dbali všichni nutné opatrnosti při překonávání překážek a družstvo pokračovalo do následující třetí etapy hry.

4.4.2.3 3. etapa

Třetí část pohybové etapové hry představovala přesun družstva v přibližné délce 300m v terénu lesního prostředí. Výše uvedený přesun družstva byl ztížen dalšími úkoly, které zde musela jednotlivá družstva společnými silami plnit. Konkrétně se jednalo o přenos raněného (v přibližné délce 150m). Raněný nebyl schopen samostatného pohybu díky svému pomyslnému poranění nohy. Nejednalo se zde však o předvedení první pomoci, ale pouze o možný způsob transportu raněného. Jednotliví členové družstva se při tomto vzájemně prostřídávali, aby si každý vyzkoušel jak práci nosiče, tak pocity raněného a příliš se fyzicky nevyčerpali. Způsob přenosu nebyl dětem přesně určen nebo specifikován. Tedy se přesně jednalo o to, jaký způsob si daná určitá skupina samostatně zvolí, jak bude právě jejich způsob efektivní, bezpečný, rychlý i fyzicky náročný. K tomuto mohli použít i nejrůznější přírodní materiály nebo části svého oděvu. Po splnění tohoto úkolu dále následovalo třetí kontrolní stanoviště s otázkami, tentokrát z oblasti bezpečné manipulace se střelnou zbraní a zdravotvědy:

- Jak se manipuluje se střelnou zbraní?
- Kdy a jak se se střelnou zbraní smí manipulovat?
- Kde a na jaké cíle se smí mířit?
- Vysvětlete pojem „5T“ z oblasti zdravotvědy.
- V jakém frekvenčním poměru se provádí umělé dýchání a masáž srdce?

Po splnění svěřených úkolů v této třetí etapě a odpovědích na všechny otázky z teoretické přípravy doplnil instruktor třetího kontrolního stanoviště opět časový údaj o dokončení etapy a následovala poslední čtvrtá etapa pohybové hry.

4.4.2.4 4. etapa

Tato poslední etapa představovala část oddechovou, aby se děti vydýchaly z předchozích fyzických zátěží před vykonáním jednotlivých střeleckých cvičení. Tedy se jednalo o přesun klidnou chůzí (přibližně 200m) k cíli (střelnici), kde byla provedena výše uvedená střelecká cvičení. Po přesunu na střelnici doplnil hlavní vedoucí oddílu poslední časový údaj, který označoval čas, kdy družstvo hru dokončilo, neboť samotná střelecká příprava se do tohoto už nepočítala. Praktická střelecká cvičení představovala střelbu 10 ran vleže ze vzduchové pušky na cíl (terč) vzdálený 10m. Střelba se prováděla vždy ve dvojici pod vedením vedoucího střeleb po náležitém poučení o nutné bezpečnosti. Nastřílené body se nadále sečetly a předaly k bodování a závěrečnému součtu bodů všech družstev dle jednotlivých archů s odpověďmi a časovými údaji o rychlosti dokončení celé etapové pohybové hry.

4.4.3 Vyhodnocení hry

Po ukončení poslední etapy všech družstev jsem od jednotlivých kapitánů vybral jejich listy, kde děti zaznamenávaly své odpovědi na otázky, které jim byly na jednotlivých stanovištích položeny, a na listy družstev jsem rovněž doplnil čas, za který všechny etapy družstva splnila, abychom měli veškeré náležitosti k vyhodnocení a bodování jednotlivých družstev. Vyhodnocení jsem prováděl s hlavním vedoucím a děti měly zatím náhradní oddychový program s instruktory. Tento náhradní program byl představován známou pohybovou hru „*Najdi svůj strom*“.

Jednotlivé etapy hry byly bodovány následovně.

- Každá správná a úplná odpověď z teoretické oblasti - 5 bodů (25 bodů / etapa). Maximální počet 75 získaných bodů.
- Časový údaj o splnění celé hry - 25 bodů. Max. počet 25 získaných bodů.
- Střelecká cvičení - dle nastřílených hodnot. Max. počet 40 získaných bodů (1 zásah / 1 bod).
- Maximální počet všech získaných bodů – 140 bodů.

1. etapa:

	otázky	body	časový údaj
1. družstvo	5	25	33,5 min
2. družstvo	5	25	31,4 min
3. družstvo	4	20	34,6 min
4. družstvo	5	25	30,2 min

2. etapa:

	otázky	body	časový údaj
1. družstvo	5	25	24,5 min
2. družstvo	4	20	26,0 min
3. družstvo	5	25	23,2 min
4. družstvo	4	20	25,5 min

3. etapa:

	otázky	body	časový údaj
1. družstvo	5	25	34,2 min
2. družstvo	5	25	32,0 min
3. družstvo	5	25	36,6 min
4. družstvo	5	25	34,5 min

4. etapa:

	výstřely	body	časový údaj *
1. družstvo	40	35	3,5 min
2. družstvo	40	37	3,5 min
3. družstvo	40	36	4,0 min
4. družstvo	40	36	3,5 min

* Časový údaj před zahájením střeleckého cvičení, které se do celkového času nezapočítávalo.

Celkem:

	celkový čas	body za čas*	celkem bodů
1. družstvo	95,7 min	15	125
2. družstvo	92,9 min	20	127
3. družstvo	98,4 min	15	121
4. družstvo	93,7 min	20	126

* Bodování času:

- 85 – 90 min = 25 bodů
- 90 – 95 min = 20 bodů
- 95 – 100 min = 15 bodů
- 100 – 105 min = 10 bodů
- 105 – 110 min = 5 bodů
- nad 110 min = 0 bodů.

Kdybych měl zgrupovat jednotlivé výsledky družstev, tak byly jejich výkony velmi vyrovnané, jak v časovém zvládnutí všech částí hry, tak i v odborné teoretické části dosáhli velmi dobré úrovně, kterou jsme s hlavním vedoucím ani nečekali. Z maximálního počtu 140 získaných bodů nemělo ani jedno družstvo pod 120 bodů, tedy jsme jako vítěze vyhlásili všechna družstva, při čemž jsme jim zároveň sdělili jejich počet získaných bodů, na který všichni netrpělivě čekali.

1. místo: 2. družstvo, 127 bodů
2. místo: 4. družstvo, 126 bodů
3. místo: 1. družstvo, 125 bodů
4. místo: 3. družstvo, 121 bodů

4.4.4 Závěr

Závěrem mohu konstatovat, že se připravená hra těšila velkému zájmu všech členů střeleckého oddílu. Rovněž byla její příprava a následná realizace velmi kladně hodnocena hlavním vedoucím oddílu. Velký význam této hry především spatřuji ve sledovaném účelu hry, který spočíval ve schopnosti týmové spolupráce dětí a ověření jejich teoretických znalostí v oblasti střelecké přípravy, hlavně pak v oblasti bezpečnosti při provádění samotných střeleckých cvičení.

Po ukončení hry jsem s dětmi hovořil o celém průběhu hry, co se jim líbilo, co například ne, co by na hře změnily nebo v čem se jim zdála hra náročná nebo přínosná. A dostalo se mi velmi uspokojivých odpovědí, které znovu vypovídají o oblíbenosti hry u dětí, i když se i hrou vlastně učí. Nejvíce děti oceňovaly, když jsem jim ještě před samotným zahájením hry podrobně vysvětloval její pravidla a jednotlivé úkoly na stanovištích. Především vyzdvihovaly, že jsem s nimi prošel veškeré teoretické otázky, se kterými se na stanovištích budou setkávat a i jsem jim schůzku před hrou dal veškeré potřebné materiály, aby si je mohly prostudovat i doma. Tedy to nechápaly jako nějaké prověřování znalostí ve školní lavici, ale chápaly to stejně tak, jako že i já nebo hlavní vedoucí jsme součástí celého týmu a jde nám jen o dobré výsledky všech a nechceme je nikterak nachytat nebo jim dokazovat, co vše ještě neumí a musí se doučit, což by nebylo z hlediska motivačního příliš efektivní. Celkové klima v oddíle bylo před hrou, ale i v jejím průběhu velmi příjemné s velmi přirozenou a přiměřenou mírou soutěživosti, což bylo dáno především tím, že nešlo o vyhodnocování jednotlivců, ale celých družstev. Děti se chovaly velmi ukázněně, dbaly našich pokynů i rad a s velkým zájmem plnily veškeré svěřené úkoly. Při realizaci hry se nestaly žádné úrazy a děti odcházely ze schůzky naplněny dojmy ze hry, aniž by si úplně uvědomovaly, co vše se při hře naučily, především ve schopnosti týmové spolupráce a odborné teoretické oblasti. Na samotném závěru děti poděkovaly za připravenou hru s přáním další podobné, což mně i hlavnímu vedoucímu udělalo velkou radost, neboť jsme tím našli velmi efektivní a účinný způsob, jak děti vzdělávat teorií při činnosti, která je jim

přirozenou, blízkou a baví je, tedy při hře, a nemusíme si vynucovat jejich pozornost na ne tolik záživných schůzkách v učebnách.

4.4.5 Závěrečná reflexe hry

Nedílnou součástí uskutečnění pohybové etapové hry je rovněž získání a vyhodnocení zpětných vazeb od dětí, tak i od rodičů, kteří jsou o činnosti dětí v zájmovém útvaru dozajista informováni. Zpětnovazební technika by měla proběhnout zpravidla po úplném ukončení herní činnosti (např. následující setkání kroužku). Velmi efektivní je toto provádět formou hry, kdy děti kresbou, malováním, písemně nebo jinou herní formou vyjádří, jak vnímaly celý program, náplň a cíle hry, jeho různé části, prostředí, co si z něj odnášejí, popř. vlastní další postřehy, poznatky nebo návrhy. Vhodné je rovněž zpracovat dotazník pro děti i rodiče dětí zájmového útvaru, ve kterém je snahou především dojít ke zjištění jejich vlastního názoru na celkový průběh daného herního programu, jak ho hodnotí děti doma, ale rovněž jak hodnotí i celkový program a činnost zájmového útvaru.

4.4.5.1 Vyhodnocení dotazníků

4.4.5.1.1 Dotazník 1

Dotazník pro rodiče dětí zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Reflexe činností zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady z pohledu rodičů

Vypracovaný dotazník odevzdalo 15 rodičů.

1) Mluvil Vaše dítě doma o zážitcích ze schůzek oddílu? Jak je před Vámi hodnotilo?

- Ano, poměrně často, zvláště před a po schůzce. Na schůzky se obvykle těší a činnost kroužku je baví. Nejvíce se těší na program činnosti oddílu v přírodním prostředí a na střelnici.

(odpovídalo 11 rodičů chlapců - 73%)

- Spíše ano, ale pouze po konkrétní činnosti, která je nějak zaujala (různé hry, střelecká příprava), jinak o činnosti oddílu příliš nehovoří.

(odpovídali 2 rodiče chlapců - 13%)

- Spíše ne. Pouze tehdy, když se doma vyptáváme. Pak hovoří i s poměrně velkým zájmem. Pokud se ale nezeptáme, tak téměř vůbec.
(odpověděl 1 rodič chlapce - 7%)
- Ne, nemluví téměř vůbec.
(odpověděl 1 rodič chlapce - 7%)
- Nevím.
(neodpověděl nikdo)

2) Považujete činnosti oddílu za vhodnou formu práce s dětmi a mládeží?

- Ano, oceňuji práci vedoucích oddílu i náplně činností. Kroužek děti navštěvují rády a na schůzky se těší.
(odpovídalo 8 rodičů chlapců - 54%)
- Spíše ano, jsou mnohem horší, činnosti, kroužky i vedoucí.
(odpovídali 3 rodiče chlapců - 20%)
- Spíše ne.
(neodpověděl nikdo)
- Ne.
(neodpověděl nikdo)
- Nevím. Nad tím jsem nepřemýšlel.
(odpověděli 4 rodiče chlapců - 26%)

3) Považujete celkovou tematickou náplň oddílu za přínosnou?

- Ano, zvláště v oblasti pohybových aktivit, střelecké i odborné přípravy.
(odpovídalo 10 rodičů chlapců - 67%)
- Spíše ano, ale ocenil bych více činností v přírodním prostředí.
(odpověděli 4 rodiče chlapců - 26%)
- Spíše ne.
(neodpověděl nikdo)
- Ne.
(neodpověděl nikdo)
- Nevím. Ponechávám to na vedoucích.
(odpověděl 1 rodič chlapce - 7%)

4) V čem by se mohla náplň činností změnit nebo obohatit?

- Většina rodičů byla s činnostmi oddílu spokojená. Především oceňovali častý pobyt v přírodě, pohybové aktivity, pořádání pohybových tematických her, které mají i odbornou teoretickou náplň.
(odpovědělo 13 rodičů chlapců - 87%)
- Někteří rodiče požadovali častější střelecká cvičení.
(odpověděli 4 rodiče chlapců - 26%)
- Byly položeny i dotazy na případný letní dětský tábor se zaměřením na činnosti střeleckého oddílu.
(odpověděli 3 rodiče chlapců - 20%)

- Jeden z rodičů se vyjádřil, že náplň a činnosti není jeho problém, ale starost vedoucího oddílu, případně DDM Symfonie.

(odpověděl 1 rodič chlapce - 7%)

5) Vaše další připomínky a sdělení.

- V této poslední otázce položeného dotazníku reagovala drtivá většina rodičů velmi kladně k celkovému komplexu činností střeleckého kroužku a zároveň poděkovali vedoucímu i instruktorům za jejich obětavou a vstřícnou práci s dětmi a mládeží v zájmovém útvaru.

(odpovědělo 13 rodičů chlapců - 87%)

- Dva rodiče se k dalším připomínkám a sdělením nevyjádřili.

(odpověděli 2 rodiče chlapců - 13%)

Z vyhodnocení odpovědí, reakcí a sdělení rodičů lze usuzovat, že jsou v drtivé většině s prací a celkovým komplexem činností ve střeleckém kroužku spokojeni. Jejich názor i odpovědi mohou být dozajista ovlivněny rozhovory s dětmi v domácím prostředí, ale i vlastním pozorováním činností oddílu, na které se mnozí rodiče mnohdy dostávají a v neposlední řadě rozhovory s vedoucím oddílu, případně instruktory. Po rozhovorech s některými rodiči mohu dále konstatovat, že by uvítali vylepšení podmínek činností oddílu především v technickém zabezpečení a vybavení. Toto však není příliš jednoduchou záležitostí, neboť to velice úzce souvisí rovněž s ekonomickým zabezpečením a finančních prostředků bývá vždy příliš málo na všechna požadovaná vylepšení a inovaci. Takto jsme odpovídali i rodičům. Nutno také podotknout, že mnozí rodiče se na činnosti, a nejen oddílu střeleckého, podílí jiným svým přičiněním, ať už v podobě pomoci finanční (sponzorské dary), zapůjčení technického zařízení a vybavení

(technický materiál, pomůcky, nářadí apod.) nebo jiné nápomoci například v podobě organizace a zabezpečení různých oddílových akcí, výletů, her apod.

4.4.5.1.2 Dotazník 2

Dotazník pro děti zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Reflexe činností zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady z pohledu dětí

Vypracovaný dotazník odevzdalo 16 dětí (chlapců).

1) Co tě při činnostech oddílu nejvíce baví? (Možnost více odpovědí).

- Většinu dětí při činnostech oddílu nejvíce baví samotná střelecká příprava.
(odpovědělo 15 dětí – 94%)
- Mnoho dětí baví též různé herní činnosti a pohybové aktivity.
(odpovědělo 14 dětí – 87%)
- Již menšího zájmu se těší odborná teoretická příprava.
(odpovědělo 10 dětí – 63%)
- Nevím.
(neodpověděl nikdo)

- Jiná, další odpověď.

(neodpověděl nikdo)

2) Co ti připadá při činnostech oddílu jako nejnáročnější? (Možnost více odpovědí).

- Střelecká příprava.

(odpověděly 4 děti – 25%)

- Pohybové aktivity a hry.

(odpověděly 2 děti – 13%)

- Teoretická příprava.

(odpovědělo 11 dětí – 69%)

- Nevím.

(odpověděly 2 děti – 13%)

- Jiná, další odpověď.

(neodpověděl nikdo)

3) Co bys na náplni činnosti oddílu změnil? Případně, co ti zde chybí?

- V této otázce ve většině odpovídaly děti, že by uvítaly více praktických střeleckých cvičení i her, soutěží a jiných aktivit v přírodním prostředí.

(odpovědělo 10 dětí – 63%)

- Nevyjádřily se vůbec.

(6 dětí – 37%)

4) Připadá ti odborná teoretická příprava náročná?

- Ano.
(odpovědělo 7 dětí – 44%)
- Spíše ano.
(odpovědělo 6 dětí – 37%)
- Spíše ne.
(odpověděly 2 děti – 13%)
- Ne.
(odpovědělo 1 dítě – 6%)
- Nevím.
(neodpověděl nikdo)

5) Jsou činnosti oddílu dostatečně směřovány k pohybovým aktivitám v přírodním prostředí?

- Ano.
(odpovědělo 6 dětí – 37%)
- Spíše ano.
(odpovědělo 8 dětí – 50%)
- Spíše ne.
(odpověděly 2 děti – 13%)
- Ne.
(neodpověděl nikdo)

- Nevím.

(neodpověděl nikdo)

6) Jak bys hodnotil práci a přístup vedoucího oddílu, případně instruktorů?

- Většina dětí si myslí, že je vedoucí, vstřícný, pracovitý, hodný, někdy přísný, že se jim v oddíle patřičně věnuje. Přísnější je především v teoretické odborné přípravě.

(odpovědělo 14 dětí – 87%)

- Myslím, že někdy trochu nadržuje jiným, jinak je dobrý.

(odpověděly 2 děti – 13%)

7) Uvažuješ o tom, že budeš nadále navštěvovat střelecký kroužek?

- Ano.

(odpovědělo 14 dětí – 87%)

- Spíše ano.

(odpověděly 2 děti – 13%)

- Spíše ne.

(neodpověděl nikdo)

- Ne.

(neodpověděl nikdo)

- Nevím.

(neodpověděl nikdo)

Z vyhodnocením dotazníku lze usuzovat, že jsou děti s celkovým komplexem činností oddílu spokojeny, přičemž se jejich největšímu zájmu těší především samotná střelecká příprava a vykonání střelby, ale rovněž i pohybové aktivity, zvláště pak různé hry a soutěže v přírodním prostředí. Z hlediska náročnosti činností oddílu dětem připadá nejméně náročné právě to, co je nejvíce baví, tedy střelby a hry v přírodě. Nemůžeme říci, že by to nebylo náročné (fyzicky, dovednostně), ale děti to tak nevnímají, neboť je právě tyto činnosti nejvíce baví, nachází v nich spoustu zážitků, prožitků, rovněž zde nachází široké možnosti vlastního uplatnění, samostatné tvořivé práce i týmové spolupráce. Poněkud méně záživná jim připadá odborná teoretická příprava, probíhající na učebnách nebo jiných prostorách střelnice nebo DDM. Tato odborná příprava na učebnách jim tedy rovněž připadá i jako nejnáročnější. V tomto se domnívám, že jde především o problematiku výkladu dané látky v prostorách učeben, které dětem dozajista připomínají výuku ve školních lavicích, od které si chtějí v zájmové volnočasové činnosti odpočinout a do jisté míry na ni i zapomenout. Tedy právě pohybová hra v přírodním prostředí při činnostech v zájmových útvarech je velmi významným prvkem nebo činitelem i při učení a osvojování si teoretických znalostí. Dále jsou děti s prací i přístupem vedoucích podobně jako jejich rodiče velmi spokojeny a v drtivé většině rovněž uvažují, že i nadále budou navštěvovat střelecký kroužek.

5 Diskuse

- **Předpokládejme, že vhodně tematicky sestavená pohybová hra v přírodě, může velmi významně přispět v oblastech výchovných i vzdělávacích.**

Z empirického šetření a monitorování požadavků praxe mohu konstatovat, že vhodně tematicky sestavená pohybová hra v přírodním prostředí velmi významně přispívá v oblastech výchovných i vzdělávacích, ale i v oblastech aktivního odpočinku a regenerace organismu. Dáno je to především tím, že hra je pro děti přirozenou aktivitou, která je baví a právě při těchto herních činnostech se mnohému i naučí. Především zde hovořím o socializaci a integraci jedince do společnosti, o vytváření vztahů s vrstevníky a v neposlední řadě i o budování a osvojování si vzájemného respektu, postavení a vhodného způsobu komunikace.

- **Předpokládejme, že si děti při hře často ani neuvědomují, že se vlastně i vzdělávají.**

Z vlastní zkušenosti vím, že je mnohdy značně náročné udržet si pozornost dětí při tématech, které jim tolik záživná nepřipadají, ale zároveň nemohu tvrdit, že by byla až tak docela pravda, že by je tyto získané informace opravdu tolik nezajímaly, o čemž jsme se přesvědčili, když jsme jim odbornou teoretickou přípravu zahrnuli do pohybové etapové hry popsané v teoretické části této práce. Tedy bývá spíše problém v učebnách, metodách a způsobu výkladu nebo výuky dané látky nebo problematiky. Cenným zjištěním tedy je, že při pohybových hrách v přírodním prostředí to lze, ale je rovněž pravdou, že ne vždy jsou k tomuto vhodné podmínky nebo možnosti.

- **Předpokládejme, že mají děti v současné době dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám.**

Domnívám se, že i dnes, v době velmi uspěchané mnohdy až agresivní, mají děti dostatek příležitostí k různým pohybovým aktivitám, ale to především při činnostech

v zájmových útvarech (i v oddílech, které nejsou přímo tematicky spjaty s pohybem se pohybové aktivity provozují) nebo školách. Mimo tyto je skutečnost už poněkud horší, neboť rodiče nemívají zpravidla dostatek času se dětem v těchto aktivitách intenzivně v jejich volném čase věnovat.

- **Předpokládejme, že mají děti kladný vztah k přírodě i pohybovým aktivitám, tedy hrám právě v prostředí přírodním.**

Děti mají velmi kladný vztah k pohybovým aktivitám a hrám a zvláště pak v přírodním prostředí. Především si tam odpočinou od prostředí městského nebo prostředí školních lavic formou aktivního odpočinku. Nutno však dodat, že k tomu potřebují vhodné a do jisté míry i odborné vedení pedagogických pracovníků, pak se tyto činnosti a aktivity stávají přínosnějšími a efektivnějšími.

- **Předpokládejme, že se práce, činnosti a pohybové aktivity především v zájmových útvarech těší velkého zájmu jak dětí, tak i jejich rodičů.**

Vzhledem k vlastnímu empirickému šetření, monitorování praxe, k získaným zpětným vazbám, rozhovorům a reakcím jak od samotných dětí, tak i od jejich rodičů se můžeme právem domnívat, že se aktivity a především pohybové hry v přírodě při činnostech v zájmových útvarech těší vysokému zájmu dětí i jejich rodičů. Někteří rodiče se i aktivně podílí na organizaci či jiné nápomoci a spolupráci při podobných akcích. Mnohdy se i účastní jen jako nestranní pozorovatelé, kteří představují dětem jakési publikum, a to je při jejich aktivitách nadále velmi motivuje k dosažením ještě lepších výsledků a předvedení všeho toho, co se při činnostech v zájmovém útvaru naučily i nového poznaly.

6 Závěry

O významu a využití celkového komplexu pohybových her v přírodě již bylo napsáno mnoho odborné literatury. Svou prací jsem k tomuto tématu chtěl přispět především shrnutím nejdůležitějších teoretických poznatků daného tématu, ale rovněž i praktickými postřehy a zkušenostmi z činnosti v zájmových útvarech. Zejména se zde zaměřuji na celkový význam a uplatnění pohybových her v přírodě z hlediska výchovného, vzdělávacího, rovněž z hlediska formy aktivního odpočinku, socializace a integrace jedince, ale i z hlediska preventivní činnosti při výskytu sociálně patologických jevů.

Dalším krokem bylo nastínění kritérií pro vhodný tematický výběr pohybové etapové hry v přírodě a jejího efektivního využití. Je již mnoho známých a osvědčených, či méně známých her, směřujících právě do přírody provozovaných na školách v přírodě, adaptačních pobytech žáků nebo při činnostech v zájmových útvarech. Ale rovněž je též pravdou, že si můžeme sestavit vlastní pohybovou etapovou hru, která tematicky a cíleně vede právě k dané konkrétní činnosti dětí. Do vlastně sestavené hry pak můžeme zahrnout i prvky vzdělávací v podobě teoretických odborných částí hry. Vzhledem k tomu, že se jedná o hru, do které se děti pouštějí s velkou aktivitou a zájmem, tak se tato hra může stát i významným a efektivním prostředkem, jak děti vzdělávat herní formou, tedy při činnosti, která je dětem dozajista činností nejpřirozenější a rovněž k dětem nedílně patří. Důležité je, aby hra byla přiměřeně vyvážená všem aktivitám, tedy po pohybové a herní stránce i stránce odborné a teoretické. Takto vhodně sestavená pohybová hra do přírodního prostředí, které je pro děti velmi přitažlivé, zajímavé i uklidňující, může obsahovat všechny vzdělávací a výchovné oblasti.

Mnohdy bývá velmi nelehkým úkolem udržet si dětskou pozornost při výkladu daného předmětu nebo problematiky ve školních třídách nebo jiných učebnách, ale jak jsem zjistil, poměrně snadněji to lze při činnostech zábavných, při kterých si děti i od mnohdy dosti náročné výuky chtějí odpočinout.

Domnívám se, že pohybovou etapovou hrou v přírodě popsanou v praktické části práce jsem našel vhodné formy a metody, jak děti vzdělávat při jejich oblíbených činnostech

a pevně věřím, že mi to bude významnou pomůckou při další výchovné a vzdělávací práci s dětmi a mládeží.

Literatura

BRAUN, R. *Hry a techniky v primární prevenci.* Praha: AUDENDO o.s., 2005.

BRAUN, R. *Školní, třída, její vedení a diagnostika.* Praha: AUDENDO o.s., 2007.

ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka.* vyd. UP Olomouc: 1995.
ISBN 80-70-67-779-1.

DOYON, L. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte.* vyd. 1., Praha: Portál, 2003. 181 s.
ISBN 80-7178-754-X.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte.* vyd. 1., Praha: Portál, 2002. 144 s. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání.* Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.

FICHNOVÁ, K. , SZOBIOVÁ, E. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí.* (Náměty k RVP pro předškolní vzdělávání) vyd. 1., Praha: Portál, 2007. 136 s.
ISBN 978-80-7367-323-9.

JUŘEN a kol. *Etapové hry.* Praha: ČÚV ČSTV, VS ZRTV, 1989. 137 s.

MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP.* Olomouc: Hanex, 2007. 398 s.
ISBN 978-80-85783-77-3.

MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní.* Olomouc: Hanex, 2000. 296 s.
ISBN 80-85783-29-0.

NEUMAN, J. *Pohybové hry a cvičení v přírodě.* Praha: Portál, 2011. 328 s.
ISBN 978-80-7367-910-1.

ROSEOVÁ, A. , WEISSOVÁ, L. *Rozvíjíme sebedůvěru dětí.* Praha: Portál, 1997.
168 s. ISBN 80-7178-176-2.

RVP PV, 2004.

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her.* Olomouc: Hanex, 2007. 113 s. ISBN 978-80-85783-74-2.

Internetové zdroje

Dům dětí a mládeže Poděbrady SYMFONIE [online]. 11. 3. 2011 [cit. 2011-03-13]. Charakteristika DDM SYMFONIE Poděbrady. Dostupné na World Wide Web. <<http://ddmpodebrady.cz/>>.

VODÁKOVÁ, J., ČERNOCHOVÁ, M., RAMBOUSEK, V. *Metodické pokyny pro zpracování diplomových prací* [online]. 3. upr. vyd. Praha : Katedra informačních technologií a technické výchovy (Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta), září 2007 [cit. 2010-11-01]. Dostupné na World Wide Web: <http://it.pedf.cuni.cz/metodika/pdf/metodicke_pokyny_DP.pdf>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 12. 3. 2011 [cit. 2011-03-13]. Hra. Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hra>>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 3. 9. 2010 [cit. 2011-03-13]. Pohyb. Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 30. 6. 2008 [cit. 2011-03-13]. Pohybová hra. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohybov%C3%A1_hra>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 19. 1. 2008 [cit. 2010-12-14]. Zájmy. Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1jmy>>.

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro rodiče dětí zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Příloha 2: Dotazník pro děti zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Příloha 1

Dotazník pro rodiče dětí zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Reflexe činností zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady z pohledu rodičů

(jsem rodič chlapce, dívky)

(jsem muž/žena)

1) Mluvil/a vaše dítě doma o zážitcích ze schůzek oddílu? Jak je před Vámi hodnotilo?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

JINÁ, DALŠÍ ODPOVĚĎ

2) Považujete činnosti oddílu za vhodnou formu práce s dětmi a mládeží?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

JINÁ, DALŠÍ ODPOVĚĎ

3) Považujete celkovou tematickou náplň oddílu za přínosnou?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

JINÁ, DALŠÍ ODPOVĚĎ

4) V čem by se mohla náplň činností změnit nebo obohatit?

5) Vaše další připomínky a sdělení.

Děkuji za Vaše vyjádření!

S přáním hezkého dne David Mareš

Příloha 2

Dotazník pro děti zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady.

Reflexe činností zájmového útvaru (střeleckého kroužku) DDM Symfonie Poděbrady z pohledu dětí

(jsem dívka / chlapec, věk)

1) Co tě při činnostech oddílu nejvíce baví? (Možnost více odpovědí).

SAMOTNÁ SŘELBA

HRY

TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

NEVÍM

JINÁ, DALŠÍ ODPOVĚĎ

2) Co ti připadá při činnostech oddílu jako nejnáročnější? (Možnost více odpovědí).

SAMOTNÁ STŘELBA

POHYBOVÉ AKTIVITY / HRY

TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

NEVÍM

JINÁ, DALŠÍ ODPOVĚĎ

3) Co bys na náplni činnosti oddílu změnil? Případně, co ti zde chybí?

4) Připadá ti odborná teoretická příprava náročná?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

5) Jsou činnosti oddílu dostatečně směřovány k pohybovým aktivitám v přírodním prostředí?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

6) Jak bys hodnotil práci a přístup vedoucího oddílu, případně instruktorů?

7) Uvažuješ o tom, že budeš nadále navštěvovat střelecký kroužek?

ANO

SPÍŠE ANO

SPÍŠE NE

NE

NEVÍM

Děkuji za Vaše vyjádření!

S přáním hezkého dne David Mareš